



# ہیپنوتیزم پیشرفتہ

دکتر راسل کاپلان

ترجمہ و تفسیر / سلیمنی



## Advanced Hypnotism

# هينوتيزم پيشرفته

اثر:

دکتر راشل کپلن

ترجمه:

حمیرا سلیمی

Gopelan, Rachel

کوپلن، ریچل، ۱۹۲۹ - م  
هیپنوتیزم پیشرفته / اثر: راشل کیلن، ترجمه حمیرا سلیمی. ---  
تهران: تلاش. ۱۳۸۴.  
۳۴۳ ص.

ISBN: 964 - 5750 - 99 - 7

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.  
عنوان اصلی:

...Advanced hypnotism

۱. خواب مصنوعی. الف. سلیمی، حمیرا، ۱۳۴۷ - مترجم.  
ب. عنوان.

۶۱۵ / ۸۵۱۲

RC ۴۹۵ / ۵۹۹

۱۳۸۴

م۸۴ - ۳۰۷۵۵

کتابخانه ملی ایران



موسسه اشارات تلاش

خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - پاساژ فروردین تلفن: ۶۶۴۸۳۳۷۵-۶ تلفکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

نام کتاب: هیپنوتیزم پیشرفته  
تألیف: دکتر راشل کیلن  
ترجمه: حمیرا سلیمی

حروف‌نگاری: آبان‌گرافیک - لیتوگرافی: برنا - چاپ: سمارنگ  
چاپ: اول سال ۱۳۸۵ - شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

ISBN: 964 - 5750 - 99 - 7

شابک: ۹۶۴ - ۵۷۵۰ - ۹۹ - ۷

## فهرست مطالب

۱۵	..... مقدمه مترجم.
۱۷	..... مقدمه.
۲۱	..... قسمت اول: قسمت مقدماتی.
۲۳	..... بخش ۱: استفاده انسان اولیه از نوعی خواب واره.
۲۳	..... هیپنوتیزم برای سفر بین سیاره‌ای
۲۵	..... خواب واره، عبادت و هیپنوتیزم
۲۵	..... نیازهای جسمانی و روحانی
۲۶	..... علائم اولیه پدیده روان‌تنی
۲۷	..... هیپنوتیزم ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد تا ۲۰۰۰ سال بعد از میلاد.
۲۸	..... بردن دختران معصوم به حالت خواب واره قبل از قربانی
۲۸	..... مدیتیشن شرقی ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد.
۲۹	..... خوابیدن بر روی دست سال‌های ۱۵۵۲ قبل از میلاد
۲۹	..... جراحی بدون درد - ۹۲۸ قبل از میلاد
۲۹	..... اقدامی همه جانبه - سال‌های ۴۰۰ - ۳۷۷ قبل از میلاد.
۳۰	..... افزایش قدرت سلامتی
۳۱	..... معابد خواب مصری سال‌های ۳۰۰ - ۲۷۰ قبل از میلاد
۳۱	..... مغناطیسم سمپاتیک سال‌های ۱۷۰۰ - ۱۰۰۰ پس از میلاد.
۳۱	..... درمان گروهی مسمر سال‌های ۱۸۱۵ - ۱۷۳۴ پس از میلاد
۳۲	..... گسترش راه رفتن در خواب سال‌های ۱۸۹۰ - ۱۸۶۰
۳۲	..... چشمان مغناطیسی راسپوتین سال‌های ۱۹۲۶ - ۱۸۷۲ پس از میلاد.
۳۴	..... جیمز برید، هیپنوتیزم - سیستم عصبی سال ۱۸۸۴ پس از میلاد
۳۴	..... هیپنو - آنالیز فروید سال‌های ۱۹۳۹ - ۱۸۵۶
۳۵	..... آلبرت آدلر ۱۹۳۷ - ۱۸۷۰
۳۵	..... خود تلقینی کو سال‌های ۱۹۲۶ - ۱۸۵۷ پس از میلاد.
۳۶	..... واکنش شرطی پاولوف سال ۱۹۰۴ بعد از میلاد
۳۶	..... پذیرش جهانی سال‌های ۲۰۰۰ - ۱۹۵۵
۳۷	..... نیاز گسترده قرن بیست و یکم.
۳۷	..... طبق آمار ارائه شده توسط اداره بهداشت ایالات متحده:
۳۸	..... پیشرفت در سال‌های ۱۹۰۰
۳۹	..... زایمان بدون درد با استفاده از روش خواب‌واره مسمر سال‌های ۱۸۹۰
۳۹	..... نبرد قرن بیست و یکم: از بین بردن ۵ نوع اعتیاد.
۳۹	..... ۱. الکل یک داروی روان گردان است
۴۰	..... ۲. ماری‌جوآنا
۴۰	..... ۳. کشیدن سیگار.
۴۰	..... ۴. اعتیاد به مواد مخدر گوناگون.
۴۱	..... ۵. ناهنجاری‌های خوراکی.

۴۳	بخش ۲: در مورد مغز شگفت‌انگیز خود بیشتر بدانید.....
۴۳	القای سطح خواب واره.....
۴۴	هیپنوتیزم - مربی مغز.....
۴۵	مراقب جسم پینه‌ای مغز باشید.....
۴۵	تعریف واژه هیپنوتیزم.....
۴۶	۱. شبه هیپنوتیزم (آلفا).....
۴۶	۲. کاستن استرس (آلفای عمیق).....
۴۷	۳. فکری - احساسی (تتای سبک).....
۴۷	۴. کور (تتای عمیق).....
۴۸	سفری باطنی به دگرگونی.....
۴۸	شما ارباب ذهن خویش هستید.....
۴۹	تلقین - پاک کردن و جایگزین کردن.....
۵۰	رابطه مغز با بدن.....
۵۱	تخیل - اعتقاد - موفقیت.....
۵۱	تکنیک القاء.....
۵۴	تنفس موزون.....
۵۴	عمیق کردن ریتم تنفس.....
۵۵	۱. خیره شدن چشم.....
۵۵	۲. مشاهده تنفس.....
۵۵	۳. استراحت متوالی بدن.....
۵۶	۴. تکنیک‌های عمیق‌سازی.....
۵۶	۵. تلقین کاربردی.....
۵۶	۶. تجسم‌سازی.....
۵۶	۷. تلقین فراهیپنوتیکی.....
۵۶	۸. بیرون آمدن از حالت خواب واره.....
۵۷	تکنیک‌ها و روش تحلیل.....
۵۸	تکنیک آینه برای احترام به خویشتن.....
۵۹	تکنیک تقویم برای رسیدن به اهداف.....
۵۹	به یک فیلم سینمایی یا صحنه تلویزیونی نگاه کنید.....
۶۰	روش شخصیت کامپیوتری.....
۶۰	تکنیک نواختن ضربات انگشت.....
۶۰	قراردادن دست بر روی موضع - قدمتی به قدمت تاریخ.....
۶۳	بخش ۳: کور - مرکز ساطع انرژی.....
۶۳	تاریخچه خانوادگی را بپذیرید - معما را حل کنید.....
۶۴	عمیق سازی خواب واره از سطح متوسط به سطح کور.....
۶۶	هیپنوتیزم کور شفابخش است.....
۶۶	کور و علائم مذهبی.....
۶۷	هیپنوتیزم در حال ورود به روندی کلی.....
۶۹	مرکزیت یافتن تعادل و توازن را به ارمغان می‌آورد.....

۷۰	زمان برای بازشدن فکر و بسط دادن آن
۷۲	نیرو را در مرکز خویش توسعه دهید
۷۴	کور به نحو شگرفی استرس را کاهش می‌دهد
۷۵	افراط و تفریط طول عمر را کوتاه می‌کند
۷۵	هر ضربه، ضربه جدی‌تری به دنبال دارد
۷۶	عوامل ذیل ماری‌جوانا را به سایر مواد مخدر ربط می‌دهد:
۷۶	گفتار خوبی با خود داشته باشید
۷۷	کور در ترقی و تعالی به شما کمک می‌کند
۷۹	تکنیک تمرین نمایشی
۸۰	کشف واقعیت در رویا

#### بخش ۴: مجاب سازی نامحسوس توسط رسانه‌ها

۸۱	رفتارهای اعتیاد آور را می‌توان معدوم کرد
۸۲	مجاب کنندگان - مهاجمان نامحسوس
۸۳	مواد خیابانی واقعاً در دسترسند
۸۴	پذیرش الکل و مواد مخدر در درون خانواده
۸۵	قدرت تلقین ناآگاه
۸۵	هزار سرباز از شایعه‌ای دروغین بیمار شدند
۸۶	ذهن شگفت‌انگیز خویش را کنترل کنید
۸۹	واقعۀ شگفت‌انگیز زندگی را خودتان ترتیب دهید
۹۰	چیزهای دیگری هم غیر از تلویزیون وجود دارند
۹۱	مشکلات جدی با برنامه‌ریزی‌های روانی در ارتباطند
۹۱	معتادان به تلویزیون - آدم‌های تنها و بی‌کفایت
۹۲	خشونت تحسین شده در ورزش
۹۴	داشته‌های طبیعی خویش را بشناسید
۹۴	فروش نقطه نظرات آنها
۹۶	رسانه‌ها ارزش‌های امتحان شده
۹۶	ذهن شما و تصور شما از خود
۹۶	شوکه شدن رفتار خشن جوانان
۹۷	تلویزیون رفتارها و گفتارهای کلیشه‌ای را نمایش می‌دهد

#### بخش ۵: خشونت، جنایت و اعمال مجازات

۹۹	زندانی‌های اصلاح رفتار کارآمد نیستند
۱۰۰	ما نیازمند تغییرات اساسی هستیم
۱۰۱	نیاز به القای نظم فکری
۱۰۲	راست قامت و با غرور ایستادگی کنید
۱۰۲	آیا شما به گذشته خویش گره خورده‌اید
۱۰۳	دسترسی به مشکلات جوانان
۱۰۳	تبهکاران انسان‌های ضعیف و منزوی را به خود جلب می‌کنند
۱۰۴	یک داستان غم‌انگیز واقعی

۱۰۴	حقوق خود را شناخته و آن را ادعا کنید.....
۱۰۴	عدم جسارت - جسارت - پرخاشگری .....
۱۰۵	احساس دیگران در مورد شما چیست وقتی که شما .....
۱۰۵	جسارت کیفیتی اکتسابی است .....
۱۰۵	با یقین ابراز وجود نمایید .....
۱۰۸	قبلاً در زندان‌های ایالت هاوایی هیپنوتیزم را به کار می‌بردند.....
۱۰۹	پلیس هم قربانی جنایت است .....
۱۰۹	برنامه افزایش اجرای قانون .....
۱۱۰	مناطق دارای استرس که باید تحت پوشش هیپنوتیزم باشند .....
۱۱۱	به اثبات رساندن حقایق مربوط به.....
۱۱۱	میانگین میزان عوامل ایجاد استرس در پلیس بر اساس تحقیق.....
۱۱۲	برنامه مدیریت خشم .....
۱۱۳	مهربانی را باید آموخت .....
۱۱۴	فقر حماقت نیست .....
۱۱۵	<b>فصل ۶: آموزش گروهی برای پیشرفت خود.....</b>
۱۱۵	ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس.....
۱۱۶	۱. ستون فلسفی.....
۱۱۶	۲. ستون علمی.....
۱۱۶	۳. ستون ابتکاری.....
۱۱۶	هیپنوتیزم گروهی به سرعت مشکلات عدیده را حل می‌کند.....
۱۱۷	من دریافته‌ام که مردم سه نوعند.....
۱۱۷	مشکلات مربوط به هیپنوتیزم گروهی.....
۱۱۹	تقویت گروه .....
۱۲۰	افراد گروه گام‌های زیر را دنبال می‌کنند.....
۱۲۱	در مورد همکاری گروهی .....
۱۲۲	هیپنوتیزم گروهی سکوی پرتاب هیپنوتیزم نیست .....
۱۲۲	چگونگی هدایت استقرار گروهی .....
۱۲۳	به وجود آوردن یک برنامه شخصی .....
۱۲۳	سوالات پاسخ داده شده پیش از استقرار .....
۱۲۵	خود را تطبیق دهید.....
۱۲۶	دستورالعملی برای رهبران گروه سیگاری‌ها.....
۱۲۷	الکل - داروی مختل کننده ذهن.....
۱۲۷	گروه درمانی فکر و جسم .....
۱۲۸	گروه زایمان.....
۱۲۸	تلاش مثبت برای سلامتی امری بنیادی است.....
۱۲۹	برگرداندن تبهکاران به درون گروه درمانی.....
۱۳۰	تبدیل شدن به یک فرد خلاق .....
۱۳۱	برای اولین بار چگونه آن را احساس کنیم.....



بخش ۷: موفقیت با غلبه بر موانع.....	۱۳۳
انگیزه نه تعلل.....	۱۳۳
تلقین‌های مثبت برای موفقیت.....	۱۳۴
انگیزه سوخت حرکت.....	۱۳۴
به خود تعهد بدهید.....	۱۳۵
ذهن شما ضبط صوت است.....	۱۳۶
مانند یک برنده فکر کنید و صحبت کنید.....	۱۳۷
بهبود کردن مهارت‌ها و استعدادها.....	۱۳۷
احساسات را برای خود بیان کنید.....	۱۳۸
بهبود کردن استعدادها.....	۱۳۹
بر هدف خود چشم بدوزید.....	۱۴۰
تغییر عادات بد به خوب.....	۱۴۰
توان مغناطیسی خود را نیرومند سازید.....	۱۴۱
با بررسی گذشته موانع را بردارید.....	۱۴۱
خود را با یک گروه احاطه کنید.....	۱۴۲
هرگز از رویاهای خود دست برندارید.....	۱۴۲
از نردبان بالا روید.....	۱۴۳
پیشبرد درک از خویشتن.....	۱۴۴
فکر خود را باز و مشتاق نگه دارید.....	۱۴۵
شما معجزه گر کار خویش هستید.....	۱۴۵
عادات رایج بازندگان.....	۱۴۶
تلقین‌های به خود - نردبان موفقیت.....	۱۴۷
انتظار موفقیت از ضربه انگشت.....	۱۴۷
با قدرت بیندیشید و صحبت کنید.....	۱۴۸
تلقین.....	۱۴۸
خود را مقید سازید.....	۱۵۰
تلقین.....	۱۵۰
توصیه‌ای برای سرعت بخشیدن به روند موفقیت.....	۱۵۱
کلید موفقیت را بزنید.....	۱۵۱
هر کسی می‌تواند در کاری موفق باشد.....	۱۵۲
بخش ۸: توسعه روحانی و جسمانی.....	۱۵۳
شما می‌توانید بهترین پزشک خود باشید.....	۱۵۳
در خواب واره روحانی شخص چه کاری می‌تواند انجام دهد؟.....	۱۵۴
احساسات و عواطف می‌توانند علامتی را روی بدن به جای بگذارند.....	۱۵۵
این قدرت در درون همه ماست.....	۱۵۶
جایی که حدس و گمان زاده می‌شود.....	۱۵۷
آیا می‌توانیم ادراک فراحسی را به اثبات برسانیم؟.....	۱۵۸
ایجاد روابط فکری با تله پاتی.....	۱۵۹
جستجو در زندگی گذشته برای راهنمایی.....	۱۶۰

۱۶۱	سه نوع بازگشت
۱۶۱	تجسم
۱۶۲	چگونگی عمیق کردن خواب واره - مدیتیشن
۱۶۲	تعالی - قطع جریان - تنظیم کردن
۱۶۳	عشاق نو ممکن نیست با هم غریبه باشند
۱۶۴	مرکز روحانی خود را تجسم کنید
۱۶۴	تکنیک تولدی دوباره برای سم زدایی
۱۶۶	نوشتن به طور خودکار از ضمیر ناخودآگاه
۱۶۶	۱. تکنیک تخته سیاه
۱۶۷	چه کاری برای جذب عشق همسر می توانم انجام دهم؟
۱۶۷	۲. تکنیک قلم و کاغذ
۱۶۷	۳. تکنیک باز کردن چشمانتان
۱۶۸	غیب بینی - دیدن با چشمان بسته
۱۶۹	قسمت دوم: فهرست معانی
۱۷۱	فهرست معانی
۱۷۱	دایرةالمعارف هیپنوتیزم پیشرفته (به ترتیب حروف الفبای انگلیسی)
۱۷۱	به حرفه ای ها
۱۷۱	کج روی ها
۱۷۲	توانمندی - تیزهوشی
۱۷۲	بد دهنی
۱۷۳	لهجه
۱۷۴	مستعد تصادف
۱۷۵	کنترل آکنه (جوش صورت)
۱۷۵	طب سوزنی
۱۷۶	اعتیاد
۱۷۶	برون هراسی
۱۷۷	ایدز (سندرم اکتسابی نقص ایمنی)
۱۷۸	الکل
۱۷۹	حملات اضطرابی
۱۷۹	نوجوانی
۱۸۰	آیروفوبیا (ترس از جریان هوا)
۱۸۱	به تعویق انداختن پیری
۱۸۱	برآشفتنگی
۱۸۲	ترس از درد
۱۸۳	آلرژی
۱۸۴	تردید
۱۸۴	تحلیل
۱۸۵	هوشبری
۱۸۵	فرو نشانندن خشم

۱۸۶	آنورکسی
۱۸۷	محرک‌های جنسی
۱۸۸	شکل ظاهر
۱۸۸	استعداد
۱۸۹	آکوفوبی (ترس از آب)
۱۹۰	خود تلقینی
۱۹۰	آروماتراپی (رایحه درمانی)
۱۹۱	دردهای آرتروز
۱۹۲	کار هنری
۱۹۲	تعلیم سماجت
۱۹۳	حواس پرتی
۱۹۴	هنرآزمایی
۱۹۵	بی کفایتی
۱۹۵	پشت درد
۱۹۶	اعتیاد به باریتورات‌ها
۱۹۷	مهارت بسکتبال
۱۹۷	لباس نظامی
۱۹۸	سوگواری
۱۹۸	وحشیگری
۱۹۹	آموزش مغز
۲۰۰	تقویت سینه
۲۰۱	تغذیه کودک از پستان مادر
۲۰۱	کنترل ادرار
۲۰۲	خونریزی
۲۰۲	فشار خون
۲۰۳	بدنسازی
۲۰۴	مهارت بولینگ
۲۰۵	شستشوی مغزی
۲۰۵	دندان قروچه
۲۰۶	پرخوری
۲۰۶	صدمات ناشی از سوختگی
۲۰۷	از پا در آمدن
۲۰۸	تیزبینی و ذکاوت شغلی
۲۰۸	اعتیاد به کافئین
۲۰۹	سرطان
۲۱۰	تغییر مسیر شغلی
۲۱۱	سندرم کارپال تانل
۲۱۲	بدرفتاری با کودکان
۲۱۲	زایمان
۲۱۳	کاهش کلسترول

۲۱۴	کلاستروفوبیا (تنگنا ترسی)
۲۱۴	کوکائین
۲۱۵	تبخال
۲۱۶	تحمل کاندوم
۲۱۶	کولیت (التهاب قولون)
۲۱۷	یادگرفتن کامپیوتر
۲۱۷	تمرکز حواس
۲۱۸	شرطی شدن
۲۱۹	هماهنگی
۲۱۹	جراحی‌های زیبا سازی
۲۲۰	پرست
۲۲۱	لنزهای چشمی
۲۲۱	خلاقیت
۲۲۲	خرافه زدایی
۲۲۳	استرس - فضای الکترونیکی
۲۲۳	تکنیکی برای ناشنوایان
۲۲۴	کاهش درد دندان
۲۲۵	دندان مصنوعی راحت
۲۲۵	افسردگی
۲۲۶	سم زدایی
۲۲۷	نظم رژیم غذایی دیابتی
۲۲۷	کارآموزی معلولان
۲۲۸	بیسوادی
۲۲۸	طلاق
۲۲۹	تعبیر خواب
۲۳۰	اعتیاد به مواد مخدر
۲۳۰	اختلال‌های مربوط به خوردن
۲۳۲	کمک‌های اضطراری
۲۳۲	بلوغ عاطفی
۲۳۳	شب ادراری
۲۳۴	صرع
۲۳۵	خودنمایی (عورت نمایی)
۲۳۶	روزه
۲۳۶	خستگی مفرط
۲۳۷	ایمان قدرت را افزون می‌کند
۲۳۸	سندرم حافظه کاذب
۲۳۹	ترس از شکست
۲۳۹	ترس از پرواز
۲۴۰	سردمزاجی زنان
۲۴۰	استقلال مادی

۲۴۱	تهوع
۲۴۲	اعتیاد به قمار
۲۴۲	ناراحتی‌های روده‌ای
۲۴۳	جهت بخشیدن به هدف
۲۴۴	بوی بد دهان
۲۴۴	سر درد
۲۴۵	عادات بهداشتی
۲۴۶	پیشرفت شنیداری
۲۴۷	سوزش معده / اسیدپته
۲۴۷	سلامتی قلب
۲۴۸	تبخال
۲۴۹	سکسکه
۲۴۹	درمان کامل و همه جانبه
۲۵۰	بی‌خانمانی
۲۵۱	خنده
۲۵۱	بیسوادی
۲۵۲	قوة تخیل
۲۵۳	سیستم ایمنی
۲۵۳	ناتوانی جنسی
۲۵۴	هوش IQ
۲۵۵	خیانت به همسر
۲۵۶	درمان ناباروری
۲۵۶	بی‌خوابی
۲۵۷	خارش
۲۵۸	تنظیم بی‌خوابی ناشی از پرواز
۲۵۸	آموزش شغل
۲۵۹	جنون دزدی
۲۶۰	یادگیری
۲۶۰	کمر درد
۲۶۱	کسالت
۲۶۲	وخامت حال
۲۶۲	کسب درآمد بیشتر
۲۷۰	وسوسه استمناء
۲۷۰	ترک ماری‌جوانا
۲۷۱	یادآوری خاطره
۲۷۲	یائسگی
۲۷۳	افزایش متابولیسم
۲۷۴	بیماری حرکت
۲۷۴	تجاوز - بدرفتاری با کودکان
۲۷۵	دگرگونی رفتاری

۲۷۶	..... انگیزه
۲۷۶	..... وابستگی شدید به مادر
۲۷۷	..... موسیقی درمانی
۲۷۸	..... معیوب کردن خود
۲۷۸	..... جنگ گرفتن
۲۷۹	..... حمله خواب
۲۸۰	..... مقاربت با مرده
۲۸۰	..... کابوس
۲۸۱	..... بی حسی
۲۸۲	..... وسواس
۲۸۳	..... ۱۰۰م - پاکیزگی
۲۸۳	..... پیوند اعضا
۲۸۴	..... رهایی اوج لذت
۲۸۴	..... تصویر ذهنی
۲۸۵	..... ضربان قلب
۲۸۵	..... حملات ناشی از ترس
۲۸۶	..... تعرض به کودکان
۲۸۷	..... زخم‌های گوارشی
۲۸۸	..... تکنیک آسانگیری
۲۸۹	..... دست یا پای خیالی
۲۸۹	..... ترس‌های بیمارگونه
۲۹۰	..... عکاسی
۲۹۱	..... علاقه مفرط (جنون آمیز) نسبت به نور
۲۹۲	..... ویار
۲۹۲	..... سوراخ کردن
۲۹۳	..... بواسیر
۲۹۳	..... مسمومیت پیچکی
۲۹۴	..... کار پلیس
۲۹۵	..... سیاستمدارن
۲۹۵	..... تلقین فرا هیپنوتیکی
۲۹۶	..... طرز قرار گرفتن بدن
۲۹۶	..... بارداری آسان
۲۹۷	..... سندرم پیش از قاعدگی
۲۹۸	..... زندان
۲۹۹	..... پسوریازیس
۲۹۹	..... بیماری‌های روان تنی
۳۰۰	..... ارتقاء سطح روان خود
۳۰۱	..... صحبت در جمع
۳۰۲	..... جنون آتش افروزی
۳۰۲	..... کیفیت زندگی

۳۰۳	.....	ستیزه‌جو
۳۰۴	.....	بهبودی از زنای به عنف
۳۰۴	.....	تولدی دوباره
۳۰۵	.....	بازگشت
۳۰۶	.....	مشکلات مربوط به برقراری ارتباط
۳۰۷	.....	تبلیغ مسیحیت
۳۰۸	.....	عصبانیت در جاده
۳۰۸	.....	وسواس تکان خوردن
۳۰۹	.....	دوزاسه
۳۱۰	.....	سندرم پای فاقد استراحت
۳۱۰	.....	ساد و مازوخیسم
۳۱۱	.....	عزت نفس
۳۱۲	.....	خود هیپنوتیزمی
۳۱۲	.....	گام اول
۳۱۲	.....	گام دوم
۳۱۲	.....	گام سوم
۳۱۳	.....	گام چهارم
۳۱۳	.....	اعتیاد جنسی
۳۱۴	.....	اختلالات جنسی
۳۱۵	.....	آواز خواندن
۳۱۵	.....	اختلالات پوستی
۳۱۶	.....	راه رفتن در خواب
۳۱۷	.....	قطع تنفس به هنگام خواب
۳۱۷	.....	دخانیات
۳۱۸	.....	خروپف
۳۱۹	.....	اختلالات مربوط به اضطراب‌های اجتماعی
۳۲۰	.....	مهارت‌های اجتماعی
۳۲۰	.....	سفر فضایی
۳۲۱	.....	ارتقای معنویات
۳۲۲	.....	توانمندی‌های ورزشی
۳۲۲	.....	کنترل استرس
۳۲۳	.....	قربانیان سگته
۳۲۴	.....	عادت به مطالعه
۳۲۴	.....	لکنت زبان
۳۲۵	.....	موفقیت
۳۲۶	.....	خودکشی
۳۲۶	.....	دوران پس از جراحی
۳۲۷	.....	تعریق فراوان
۳۲۸	.....	بارداری در نوجوانی
۳۲۸	.....	تنیس

۳۲۹	کشیدن مو به طور مرضی.....
۳۳۰	بیماری پیری.....
۳۳۰	تنظیم وقت.....
۳۳۱	آرام کردن وزوزگوش.....
۳۳۲	آموزش توالت رفتن به کودکان.....
۳۳۲	اختلال و ناهنجاری های سفرهای کوتاه.....
۳۳۳	هویت کسانی که جنسیت خود را تغییر می دهند.....
۳۳۴	قصور در کار.....
۳۳۴	احساس همفکری و همدردی.....
۳۳۵	رفتار خشونت آمیز.....
۳۳۶	آموزش صدا.....
۳۳۷	چشم چرانی.....
۳۳۷	زگیل.....
۳۳۸	کاهش وزن.....
۳۳۹	محدوده ویل چیر (صندلی چرخدار).....
۳۳۹	درمان جراحات.....
۳۴۰	موانع نویسندگان.....
۳۴۱	بیگانه هراسی.....
۳۴۱	جوانی.....
۳۴۲	اشتیاق.....
۳۴۳	ترس از حیوانات.....



## مقدمه مترجم

کتاب حاضر کتاب نسبتاً جامعی در زمینه هیپنوتیزم کردن خود و دیگران است، که برای هر کس، در هر سطح و با هر شرایط و مشکلی می‌تواند مفید باشد. حتی اگر شما دچار هیچ مشکلی نیز نباشید با مطالعه، یادگیری مطالب و به کار بستن راه کارها و تلقین‌ها و نیز تصورات ذهنی می‌توانید به آنانی که دوستشان دارید و احیاناً دچار مشکل هستند کمک کنید و با به کارگیری تلقین‌های مثبت آن زندگی بهتری داشته باشید.

جهت درک بهتر مطالب کتاب و واژه‌های به کار رفته توصیه می‌شود از قسمت اول یعنی قسمت مقدماتی مطالعه را شروع و جسته و گریخته به سراغ مطالب بعدی نروید، چون ممکن است با اصطلاحی برخورد کنید که برایتان نامفهوم بنماید اما در قسمت‌های پیشین توضیح آن رفته باشد. به عنوان مثال با واژه کور (CORE) که خلاصه شده (مرکز ساطع انرژی) = Center of Radiant Energy و مدیتیشن (Meditation) به معنی (تفکر عمیق، تفکر همراه با عبادت، تعمق) ممکن است زیاد برخورد کنید. لذا بهتر آن است قسمت اول را حتماً مطالعه کرده سپس به سراغ قسمت دوم بروید.

قسمت دوم مشکل فردی را در سه مرحله بیان می‌دارد:

۱. خود مشکل

۲. تصویر ذهنی

۳. تلقین

مطلب دیگری که ذکر آن ضروری است این است که شاید خواننده محترم میان رئوس مطالب پشت سر هم آمده در این قسمت هیچ رابطه‌ای نیابد و کمی سردرگم شود، این

مورد به دلیل بیان مشکلات به ترتیب حروف الفبای انگلیسی است. مورد دیگری که خود را ملزم به ذکر آن می‌دانم این است که در ترجمه کتاب سعی شده تا جای ممکن مطالب، روان، ساده و قابل فهم از زبان مبدأ به زبان مقصد برگردانده شود تا فهم آن برای همگان میسر گردد. باشد تا در این راستا به آنانی که احتمالاً دارای مشکلی هستند کمک شود. با امید اینکه مقبول نظر افتد.

**با سپاس حمیرا سلیمی**

## مقدمه

قرنی که ما در آن زندگی می‌کنیم قرنی نوین است که هنوز هم در چنگال معضلات قرون پیشین اسیر می‌باشد. خوشبختانه هنوز جای امید هست. اهمیت دادن به سلامتی تن نیز اکنون روندی کلی یافته و در این راستا هیپنوتیزم نیز تأثیر فراوانی بر سلامتی دارد. حال از لحاظ روانشناسی هم پذیرفته شده که هیپنوتیزم می‌تواند در زمان کوتاهی به اصلاح رفتار در زمینه اعتیاد بپردازد. این امر در مورد سلامت جسمی نیز صادق است. کسانی که از هیپنوتیزم استفاده می‌کنند کمتر به نزد پزشک می‌روند یعنی تا حدود ۳۰ الی ۶۰ درصد مراجعه این افراد به پزشک کاهش می‌یابد.

معالجه با هیپنوتیزم بخش عمده‌ای از برنامه‌های سلامتی در مراکز مختلف درمانی و امکانات آموزشی است. سایت مجله پروشن<sup>۱</sup> در اولین چاپ ۲۰۰۰ خود نمونه‌های بی‌شماری از انرژی درمانی از طریق هیپنوتیزم را آورده که در حال حاضر در سراسر کشور در حال افزایش هستند. در مرکز بهداشت و سلامت نیویورک، شعبه بیمارستان بت به معالجه بیماری می‌پردازند که از هیپنوتیزم برای مراقبت‌های تن و روان استفاده می‌کنند. در بیمارستان پرزبیتارین<sup>۲</sup> نیویورک نیز برنامه‌ای تحت عنوان قوت قلب تدارک دیده شده که درمان‌های مختلفی از جمله درمان با هیپنوتیزم را شامل می‌شود.

مرکز درمانی نیواسلتر<sup>۳</sup> در کالیفرنیا اعلام داشته که هیپنوتیزم و داروهای روان تنی در درمان، تعیین علائم جسمانی و پیشرفت بهبودی موثرند.

به علاوه در کلورادو مرکزی به نام مرکز تسکین درد وجود دارد که در آن قبلاً برای

---

1. Prevention Magazine

2. Presbyterian

3. Newsletter

تسکین درد از دارو و جراحی استفاده می‌کردند که چندان موفق نبودند اما اکنون در حال کسب و احیای روش طبیعی قدرت فکر هستند. این تنها یکی از چندین گروه سریع‌الرشدی است که هیپنوتیزم را برای بالا بردن قدرت سلامتی آموزش می‌دهد.

کتاب حاضر صدها تکنیک را برای ارتقای زندگی از رحم مادر تا گور، از تولد بدون درد تا سنین کهنسالی با سر زندگی و شور و نشاط ارائه می‌دهد. هیپنوتیزم در گروه درمانی، بیشترین تأثیر را در اصلاح و حل مشکلات عدیده دارد.

مشکلاتی از قبیل: الکل، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های تحصیلی چون بی‌سوادی و دیسلکسی (خوانش پریشی). با کمک هیپنوتیزم می‌توان بیکاران را به کار گرفت، ناتوانان را توانا ساخت، تبه‌کاران را مهار کرد، به توانبخشی زندانیان کمک کرد، میزان بازگشت مجدد به جرم و اعتیاد را کاهش داد، به بی‌خانمان‌ها یاری رساند و...

میلیون‌ها تن در حال مداوای بیمارانی هستند که نباید در وهله اول بیمار باشند. اکثر مردم با در دام افتادن چرخش توفان زمان بدون اینکه بهره‌ای از سلامتی و شادابی ببرند به پایان عمر خود می‌رسند.

از آنجا که شمار مبتلایان و معتادان بسیار است، لذا گروه درمانی بیشترین تأثیر را بر این افراد داراست. موارد الزام آور بسیاری برای طرح شدن وجود دارد. ایجاد خود باوری و عزت نفس در جوانان یک برتری به شمار می‌آید. شبکه‌ای کامپیوتری برای تنویر افکار و تقویت داوطلبان مورد استفاده واقع خواهد شد. تعدادی از افراد قبلاً آموزش‌های ویژه‌ای دیده‌اند تا به عنوان مشاور به کسانی که به کمک نیاز دارند توصیه‌های لازم را بنمایند.

هیپنوتیزم ساده‌ترین و کم هزینه‌ترین روش برای جامعه است تا به میلیون‌ها روح سرگردان که در تکاپوی یافتن راهی برای زندگی بهتر هستند، یاری رساند. ما نیازمند دادن امید به ناامیدان و تأمین امنیت برای بی‌پناهان هستیم. گروه‌ها در اماکنی گردهم می‌آیند که قبلاً کلیسا، مدرسه، مراکز تجمع، سالن‌های اجتماع یا بناهای مشابه با این‌ها بوده‌اند. بیمارستان‌ها هم اکنون طلایه دار این روش نوین هستند.

در ایالات متحده که یکی از پیشرفته‌ترین کشورهای دنیاست. تقریباً برای هر ۳۱۷۱

نفر فقط یک پزشک وجود دارد. تعداد کسانی که به یک پزشک وابسته‌اند از سال ۱۹۳۱ سه برابر شده است. نیازی جهانی به نوعی آگاهی والا تر وجود دارد که هیپنوتیزم آن را برآورده می‌سازد. اگر زمان نیاز به تدبیری مبسوط باشد، حال زمان آن فرا رسیده است. آینده حیات بشری بر روی این سیاره مستلزم از بین بردن خودخواهی‌های کلان و جایگزینی آن با گرفتاری‌های مشترک است. تغییر فقط زمانی می‌تواند صورت پذیرد که مردم مراقب بوده و با هم مشارکت داشته باشند. یعنی وقتی که دست یاری اغنیا به فقرا برسد، وقتی که افراد سالم به مداوای بیماران کمک کنند، وقتی که نخبگان به کند ذهنان یاری رسانند و وقتی که توانمندان ناتوان را توانا سازند.

**قسمت اول**

**قسمت مقدماتی**

## بخش ۱

### استفاده انسان اولیه از نوعی خواب واره

طبیعیان قبایل، عرفا، جادوگران و دو

هیپنوتیزم برای سفر بین سیاره‌ای

بیش از چهل هزار سال است که انسان امروزی بر روی این سیاره زندگی می‌کند. در سراسر این مدت در هر جای این کره، خواب واره را به نحوی به انجام رسانده‌اند. هیپنوتراپی نوین، گسترده‌ای طبیعی از ممارست‌های عارفانه پیشینیان ماست و اکنون به یک علم ارتقاء یافته است.

انسان پیش از اختراع زبان از توانایی‌های خویش در کنترل حوادث مطلع نبود. آنها احساس عجز می‌کردند چون نمی‌دانستند که مغزی دارند که با قدرت آن می‌توان بر موقعیت‌های زندگی اثر گذارند. آنها به قدرتی نامرئی از ماوراء فضا که بر آنها حاکم بود ایمان داشتند. در تکامل تدریجی اولیه، انسان‌های نخستین سرانجام زمانی به انسان‌های کنونی مبدل شدند که فهمیدند می‌توانند بیندیشند و حق انتخاب داشته باشند.

یافته‌های سنگواره‌ها حاکی از این است که اندازه مغز در اولین میلیون سال‌ها تغییر یافته و سپس در میلیون سال‌های بعد دو برابر شده. اندازه مغز طی دوره سومین میلیون

سال به انسان اجازه داده تا ظرفیت مغز را گسترش داده و برای خود بیندیشند. انسان با بزرگتر شدن مغز، تفکر ادراکی خود را بسط و گسترش داده است. این امر امکان ذخیره اطلاعات در حافظه را ممکن می‌سازد. ذخیره اطلاعات در حافظه همچون دارایی‌های ماست که از یک نسل به نسل بعدی به ارث می‌رسد و بدینگونه است که دانش به جوان‌ترها منتقل می‌شود.

امروزه ما می‌توانیم هر چیزی را در اختیار داشته باشیم، بسیاری از روش‌های هیپنوتیزم برای ارتقای قدرت تفکر به کار می‌روند. اگر ما لگام این قدرت را در اختیار داشته باشیم می‌توانیم دنیای قرن نوین را طوری بسازیم که شرافت چیزی فراتر از رویای پیامبران پیشین گردد. ما همه چیز داریم، فقط به چیزی نیاز داریم که دنیای موجود در رویای پیشینانمان را تحقق بخشیم دنیایی که هر کسی به بالاترین قله توان بالقوه خود دست یابد.

انسان‌های اولیه هیچ راهی را برای شناخت آنچه که ما تاکنون آموخته‌ایم نداشتند. هر یک از ما ساختارهایی را در مغز خود ساخته‌ایم تا به وسیله آن اعتقادات خویش را ارتقاء دهیم. هیپنوتیزم نوین امروزی ما را مجاب می‌کند تا از لحاظ درونی هدایت شده و خویشتندار باشیم تا اینکه به نیروهای بیرونی متکی گردیم.

امروزه هیپنوتیزم جنبه هدایت محققان و اولیای امور بهداشت و سلامتی را کسب کرده است. ما اکنون می‌دانیم که هیپنوتیزم علم اندیشیدن و نقطه اتصالی مفید با سلامت جسمی و به همان نسبت در زمینه روانشناسی است.

وقتی که انسان‌های اولیه دایره آگاهی خود را در مورد دنیای اطراف خویش گسترش دادند، پیشینیان ما مسحور ناشناخته‌ها شدند، خصوصاً پدیده عجیب خورشید بسیار آنها را به خود مشغول داشت. این توپ فروزان که در صبحگاهان طلوع می‌کرد و در شامگاهان ناپدید می‌شد با خود بیم و هراس به همراه می‌آورد.

آتش به دلیل ارتباط با خورشید مظهر عبادتی شد که در واقع منجر به آگاهی در مورد حالت خواب واره هیپنوتیزم گردید. نقاشی‌های ما قبل تاریخ روی دیوار غارها بر این پدیده صحنه می‌گذارند. تاریخ شناسان و اندیشمندان علوم اجتماعی اطلاعات زیادی در



مورد هیپنوتیزمی به ما ارائه می‌دهند که مدت‌ها پیش از اختراع زبان یا ابزار وجود داشته است.

### خواب‌واره، عبادت و هیپنوتیزم

در گذشته درون قبایل مراسم شور و هیجان توأم با خلسه و خواب‌واره برگزار می‌شد تا تعداد دام‌هایشان افزایش یابد و زراعت و شکار رونق گیرد. مردان و زنان در جستجوی ارتباط خود با قدرتی نادیدنی بودند و به واکنشی سمپاتیک امید داشتند. این ارتباط نه تنها به وسیله نغمه و سرود و عبادت بلکه با رقص کاملاً جسمی و کوفتن بر ابزارهایی ساده حاصل می‌شد. اصوات و حرکات موزون و هم‌کنش آنها به نوعی، شکلی اولیه از هیپنوتیزم گروهی را خلق نمود. برخی از قبایل از داروها و مواد توهم‌زا استفاده می‌کردند که حالت خواب‌واره را عمیق‌تر می‌نمود.

هنوز هم در میان مردمان اولیه امروزی می‌توان شاهد اعمالی هراس‌انگیز در جشنواره‌های وودو بود. من خود دیده‌ام همانگونه که بدنشان به رعشه افتاده، چشمانشان شفاف شده و به حالت مکث دار نفس می‌کشند. در چنین حالت دگرگونی آنها قادرند پوست خود را با اجسام تیز و برنده شکاف داده و سوزن در بدن خود فرو کنند بدون اینکه هیچ دردی احساس کنند.

### نیازهای جسمانی و روحانی

انسان در طول زمان به سوی دو نیاز جسمانی و روحانی، که روح را از تن جدا می‌کند کشیده شده است. در گذشته مرتاضان هندو و یوگی‌ها<sup>۱</sup> ارتباط میان تنفس موزن و بینش ذهنی را دریافتند اما نمی‌دانستند که قسمتی از مغز در تغییرات جسمانی (فیزیکی) ایفای نقش می‌کند. بنابراین آنها تصور می‌کردند که یک نیروی ماوراء طبیعه موجب این امر می‌شود. امروزه ما می‌دانیم که سلامت فکر قدرتی است که همه ما آن را دارا هستیم.

۱. کسی که یوگا کار می‌کند Yogis

از عهد باستان تا کنون هیپنوتیزم در سراسر دنیا تحت عناوین بی شماری انجام گرفته در انجیل و تلمود<sup>۱</sup> اشاراتی به سلامت خواب واره گردیده است. بدون توجه به آنچه که گفته شده قدرت عقیده همراه با توضیحات اعتقادی در برخی از مذاهب اصطلاح متافیزیکی جادو را به خود گرفته.

پیشینیان اولیه ما پیش از کشفیات علمی مفاهیم جادویی را بر طبیعت القا می کردند. مثلاً شکل ابرها، باران، ستارگان و ماه را نشانه می دانستند. آنها رعد و برق را یک هشدار و گردباد را قهر طبیعت تلقی می کردند. هر شب برای بازگشت ناجی خود یعنی خورشید به عبادت می پرداختند. آنها بدون وجود نور و روشنائی نمی توانستند به شکار بروند و خانواده خود را سیر کنند. مسئله مهم و بارز بقاء، موجب به وجود آمدن نیایش عارفانه شد این موضوع خاطر مردم را از قدرت خود تا به امروز مکدر ساخته است. پزشکان و کشیشان خواب واره را به استقرار در آوردند طوری که در اطراف دنیا به بخشی از اعمال مذهبی مبدل شد. عمل نغمه سرایی و تکرار اوراد و عبادت حالتی چون هیپنوتیزم را در ذهن بوجود می آورد. عبادت، یک تلقین تعالی بخش بوده و هست. در طی این تجارب احساسی برخی از پیشینیان به خواب واره ای جنون آمیز رسیده اند. در چنین مواردی آنها صورت و بدن خود را بدون هیچ احساس درد و خونریزی شکاف داده اند. آنها قبلاً می دانستند که چگونه بدن خود را کاتالپسی<sup>۲</sup> کنند و ذهنیات خود را به چه سمت و سویی سوق دهند، اینگونه موارد هنوز هم در بسیاری از نقاط دنیا وجود دارد.

### علائم اولیه پدیده روان تنی

استیگماتا<sup>۳</sup> (زخم ها و خونریزی از قسمت هایی از بدن) روشی برای درک درد جانکاه مسیح است. علم نوین به ما می گوید که ذهن قدرت ایجاد نوعی تغییرات را در بدن بر اساس احساسات شدید و تمرکز فکر داراست. راز این مسئله در چه نهفته شده بود که

2. Catalepsy جنون خلسه ای

1. Talmud مجموعه قوانین مدنی و شرعی یهود

3. Stigmata علائم زخم های عیسی بر صلیب

اکنون سرگشوده. پیش‌بینی عمیقاً بر نتیجه تأثیر می‌گذارد. پدیده هیپنوتیزم در تاریخ جادوگران ایران باستان و نیز هند و چین به چشم می‌خورد.

مدیتیشن<sup>۱</sup> یوگا که امروزه بسیار معروف است از زمان باستان وجود داشته که برای تمدد اعصاب و غلبه بر فشارهای روحی روانی موثر است. به هر حال اگر شما می‌خواهید به جای پشت‌گوش انداختن مشکلات در صدد از بین بردن آنها باشید، بهتر است هیپنوتیزم را امتحان کنید. به جای فرار از نیازهای جسمانی با بریدن از مشکل، یا متانت به خرج دادن در مقابل آن ما قصد داریم مسیر دیگری را پیش روی شما بگذاریم تا با مشکلات مواجه شده و آنها را از میان بردارید. بیایید نگاهی به گذشته بیفکنیم به قبل از میلاد حضرت عیسی مسیح.

### هیپنوتیزم ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد تا ۲۰۰۰ سال بعد از میلاد

۴۰۰۰ سال قبل از میلاد آشور - بابل مهد تمدن بود. در معبدهای باستان مشعل‌هایی را روشن می‌کردند تا نغمه و سرود سر داده و عبادت کنند و با گیاهان دارویی بیماران را شفا دهند. تغییر حالت فکر و مداوای طبیعی به عنوان معالجه اولیه برای بیماران رنجور به کار گرفته می‌شد. روحانیون از آتش برای تمرکز فکر بیمار استفاده می‌کردند و درد او را تسکین می‌دادند.

نقاشی‌های انسان‌های نخستین بر روی دیوار غارها نشان می‌دهد که تسکین درد به وسیله تماس چشم بر چشم بود که همانند روش نوین هیپنوتیزم جهت هوشبری قبل از جراحی است. افراد ورزیده در این کار توصیه‌هایی آمرانه برای کاهش درد و رنج بیمار ارائه می‌دادند. خدایان را با دعا و ورد می‌خواندند و بلا و مصیبت را بالعن و نفرین می‌راندند. این مورد با روش هیپنوتیزم نوین مطابقت دارد در هیپنوتیزم نوین نیز هیپنوتیزم کنندگان به مراجعان خود توصیه‌هایی آمرانه می‌کنند.

حالات خواب واره نیز با استفاده از ضرب آهنگ‌های طبل یا گانک در طی مراسم دعا القاء می‌شد. مراسم عضویت در جمع بزرگسالان که در قبایل اولیه انجام می‌شد بارزترین

۱. Meditation ژرف اندیشی، تفکر همراه با عبادت

نشان همه جشنواره‌ها بود. جوامع اولیه معتقد بودند که مردان جوان وقتی به سن بلوغ می‌رسند تحت سلطه قدرت‌های اهریمنی هستند.

### بردن دختران معصوم به حالت خواب واره قبل از قربانی

بسیاری از فرهنگ‌های باستان بر این باور بودند که زنان ارتباطی روحانی با دنیای ناشناخته‌ها دارند چون موهبت زادن بر آنها ارزانی گردیده. رؤسای قبایل دختران پاک و معصوم را قبل از قربانی هیپنوتیزم کرده و با مواد مخدر بی حس می‌کردند تا آنها را به عنوان هدایایی جهت حفظ قبیله خود در مقابل خشم خدایان قربانی کنند. دلایل کافی و وافی برای صحه گذاشتن بر این اعتقاد وجود دارد که از هیپنوتیزم بدین منظور استفاده شده با بررسی طولمارهای پاپیروس قدیمی، نقاشی‌های روی دیوار غارها، مجسمه‌ها و حجاری‌ها و نقوش برجسته می‌توان به این باور رسید.

می‌توان گفت که هیپنوتیزم به نوعی به طور خرد جوش در سراسر دنیا در هر جایی از جوامع بشری ظاهر گردیده است. ما هنوز گوناگونی هیپنوتیزم اولیه را در مناطقی از کره زمین پیدا می‌کنیم. مسافرانی که به مشرق زمین سفر کرده‌اند با هندوهای که با صدای سوزون فلوتشان مارها را مسحور (هیپنوتیزم) می‌کنند، آشنایی دارند. گاهی اوقات خود شخص (فلوت زن) نیز هیپنوتیزم می‌شود. حتی تماشاچی‌ها نیز ممکن است به سوی چشم‌های خیره شده هیپنوتیزم می‌کشیده شوند.

### مدیتیشن شرقی ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد

وَنگ تَای<sup>۱</sup> بنیانگذار طب چینی به شاگردان خود آموخت که چگونه فکر بیمار را خواب کنند تا با کمک آن دردهای جسمی و روحی بیمار را تسکین دهند. هندو ودا<sup>۲</sup> روش‌هایی را برای تمرکز فکر بیمار بر روی اندام‌های خاصی که نیاز به درمان داشتند، معرفی کرد.

### خواهیدن بر روی دست سال‌های ۱۵۵۲ قبل از میلاد

ابرس پاپیروس<sup>۱</sup> یک سند باستانی بوده که حاکی از این است که تئوری و عمل هپنوتیزم در طب مصرفی باستان وجود داشته. این سند تکنیکی را عرضه می‌دارد که اطبای آن زمان از آن استفاده می‌کردند در این تکنیک پزشک دست خود را روی سر بیمار می‌گذاشت، سپس چشمانش را می‌بست و روی آن قسمت از بدن که مبتلا بود متمرکز می‌گشت. ظاهراً پزشک به عنوان کانالی عمل می‌کرد که از طریق آن یک نیروی ماوراء طبیعه فرضی بیمار را شفا می‌داد. اما ما اکنون می‌دانیم که بیمار خود با استفاده از تصورات هدایت شده خود به معالجه خویش پرداخته بود.

### جراحی بدون درد - ۹۲۸ قبل از میلاد

ادبیات این دوره، نقش‌هایی از چIRON<sup>۲</sup> پزشک معروف آن زمان را نشان می‌دهد که قبل از عمل جراحی بیمار را به حالت خواب واره در می‌آورد. این حالت طوری در بیمار ایجاد می‌شد که پزشک اورادی را با نغماتی سر می‌داد که به خدایان نسبت داده می‌شد و به جراح کمک می‌کرد تا بیمار مبتلا را معالجه نماید.

گذاشتن دست بر روی قسمت‌هایی از بدن به همراه آروماتراپی<sup>۳</sup> که هنوز مورد الحاقی معروفی به درمان کامل و همه جانبه است، رایج بود. به بیمار گفته می‌شد تا نفس عمیق کشیده و رایحه‌های تند و محرک یا گیاهان دارویی را وارد مشام خود کند از زمان باستان تا به امروز همیشه قدرت تلقین نتایج مطلوب را در پی داشته است.

### اقدامی همه جانبه - سال‌های ۴۰۰ - ۳۷۷ قبل از میلاد

بقراط طبیب معروف یونانی نیز در معالجه بیماران خود از خواب واره استفاده می‌کرد. این همان بقراطی است که سوگند نامه‌اش ۲۰۰۰ سال پیش تهیه شده و هنوز هم بخشی از مراسم فارغ‌التحصیلی دانشجویان پزشکی را شامل می‌شود.

1. Ebers Papyrus

2. Chiron

۳. استفاده از داروهایی با عطر تند و محرک.

وی معتقد بود که شاخصه‌های فردی و وضعیت فکری به نوع بیماری شخص بیمار مربوط است. تئوری او پیشگام تئوری نوین و طب روان‌تنی بود.

بقراط پدر علم طب اظهار داشت: دانستن اینکه چه نوع شخصی دارای یک بیماری است مهم‌تر از شناخت نوع بیماری است که فرد دارد. صحت گفته او به اثبات رسیده. ما از محققان در مورد نمایی از سرطان چیزهایی را فرا گرفته‌ایم. و در زمینه امراض قلبی می‌توان گفت که میزان خطر حمله قلبی به نوع شخصیت فرد A و B (عصبی یا آرام) مربوط است.

بقراط همچنین گفته که: روح با چشمانی بسته به عضوی از بدن که از نوعی بیماری رنج می‌برد، می‌نگرد. او دریافت که با تجسم سلامتی در فکر بیشتر می‌توان بدان دست یافت.

### افزایش قدرت سلامتی

در دوران طلوع امپراطوری بزرگ روم قسمت اعظم فرهنگ این امپراطوری از یونانیان ودیعه گرفته شده بود. این مورد، طب هیپنوتیزم را نیز شامل می‌شد. خردمندان بزرگ در هنر خواب واره متخصص بودند، این هنر که از یونان به روم آمده بود بسیار حائز اهمیت می‌نمود. در جنگ‌ها سپاه فاتح، طرف مغلوب را برده خود کرده و آنها را مجبور می‌کردند تا مهارت‌های فیزیکی را به آنها آموزش دهند، مهارت‌هایی که موجب موفقیت آنها در مصر و یونان شده بود. از طرفی دیگر آنها از قبل می‌دانستند که بسیاری از امراض در فشارهای فکری و جسمی ریشه دارند. امروزه ما می‌دانیم که بیماری‌هایی چون زخم معده، انواع سردردها و انواع گوناگون اختلالات مرضی مستقیماً متأثر از ناهنجاری‌های احساسی و عاطفی است. براساس آماری از پزشکان حاذق، هفتاد و پنج درصد از علائم جسمانی در این مقوله قرار می‌گیرند.

### معابد خواب مصری سال‌های ۳۰۰ - ۲۷۰ قبل از میلاد

شاه پیرهاس<sup>۱</sup> مصر یکی از چندین پادشاه روحانی بود که عبادتگاه‌های مجلل را به مکان‌هایی که در آن مراسم دعا و نیایش را به همراه هیپنو درمانی به انجام می‌رساندند، مبدل ساخت. به این اماکن معابد خواب اطلاق می‌شد و مانند ترکیبی از کلیسا و بیمارستان در خدمت مردم بودند. مصر شناسان نقاشی‌های بی‌شماری را کشف کردند که عبادت‌کنندگان را در حالت خواب واره نشان می‌داد. حالات مختلف لم دادن و خوابیدن، طرز قرار گرفتن بدن در حالت نشسته یا ایستاده و حالات چهره عیناً مانند هیپنوتیزم امروزی می‌باشد.

به خاطر نتایج شگرف در روند سرعت بهبودی، استقرار خواب واره در سراسر دنیا، از معابد طلایی گرفته تا تاریک‌ترین جنگل‌ها، گسترده شده. داستان‌های انجیل، پدیده طبیعی مداوای روان‌تنی را به نیروهای ماوراء طبیعه نسبت می‌دهد. این باور وجود داشت که خداوند قادر متعال انسان‌ها را بیمار می‌کند تا قهر خود را نشان دهد و در عین حال شفای او نشانی از بخشش اوست.

### مغناتیسم سمپاتیک سال‌های ۱۷۰۰ - ۱۰۰۰ پس از میلاد

تکنیک‌های هیپنوتیزم و ادغام آن با مغناتیسم قرن‌هاست که به عنوان روشی برای معالجه معروف می‌باشد. قبل از اینکه نجوم اطلاعاتی در مورد کیهان به ما بدهد، خیلی‌ها معتقد بودند که مغناتیس نشأت گرفته از اجرام آسمانی است که قدرت معالجه را به سیاره ما ارسال داشته‌اند. ملکه الیزابت در سال ۱۶۰۰ میلادی با همین روش به وسیله یکی از پزشکان دربار مداوا شد. بدن ملکه به هنگام خواب پوشیده از آهن‌ربا شده بود که احتمالاً به خاطر تأثیر این شبه دارو درمان او موفق گردید.

### درمان گروهی مسمر سال‌های ۱۸۱۵ - ۱۷۳۴ پس از میلاد

فرانز آنتون مسمر یک پزشک ۳۲ ساله کشف کرد که می‌تواند گروه‌کثیری از مردم را

همزمان هیپنوتیزم کند. او معتقد بود که این موهبتی الهی است که به او ارزانی شده. وی با استفاده از قدرت مسحور کنندگی خویش مراسم تشریفاتی دسته جمعی را رهبری می کرد که در واقع موجب مداوای تعداد بی شماری می شد. پس از پانزده سال غنودن در افتخار، جامعه پزشکی او را یک پزشک شیاد معرفی و از طبابت منع کرد. اما ما باید خدمات وی را ارج نهیم چون او اولین کسی بود که از متدهای گروهی استفاده کرد بنابراین کمک قابل توجهی به مشکلات عدیده امروزی نمود.

### گسترش راه رفتن در خواب سال های ۱۸۹۰ - ۱۸۶۰

جین مارتین چارکوت، پزشک عصب شناس فرانسوی دریافت که هیپنوتیزم به سیستم عصبی مرکزی مربوط می شود. وی از طریق تلقین تغییرات فیزیکی را در فرد ایجاد می کرد، تغییراتی از قبیل رخوت، کاتالپسی و راه رفتن در خواب (سطح عمیقی از هیپنوتیزم). این امر منجر به تغییر سطوح هیپنوتیزم گردید که بعداً امواج مغزی را از بتا (بیداری) تا دلتا (خواب) تحقق بخشید.

چارکوت به عنوان متخصص در زمینه های هیستری، به حرکت واداشتن افراد نیمه فلج و مداوای کسانی که دچار تنگی نفس می شدند از احترام شایانی برخوردار بود. تصلب مغزی - نخاعی را بیماری چارکوت نامیدند. وی دانشمندان بسیاری را در اطراف و اکناف دنیا آموزش داد از جمله پزشک معروف اتریشی زیگموند فروید. وی به عنوان متفکری ماجراجو، به جزر و مد، جاذبه زمین و طرز قرار گرفتن ستارگان و تأثیر آنها بر عضو مبتلا به بیماری و کمک به مداوای آنها در حالی که وضعیت فکری فرد دستخوش تغییر و تحول می شود اعتقاد داشت.

### چشمان مغناطیسی راسپوتین سال های ۱۹۲۶-۱۸۷۲ پس از میلاد

معاذت و کمک راسپوتین به تاریخ هیپنوتیزم اساساً منفی است. چون او مردی شیاد بود که خود را راهب می خواند اما به خاطر ماجراهای خلاف اخلاق که در دربار روس



نیکلاس تزار دوم<sup>۱</sup> و تزارینا الکساندریا<sup>۲</sup> به بار آورد، از شهرت ساقط گردید. او با ملحق شدن به یک فرقه مذهبی به یک راهب مبدل شد، این فرقه مذهبی بدعتکار بر این عقیده بودند که اگر خود را تازیانه زنند و شکنجه نمایند به رستگاری می‌رسند. راسپوتین رهبری گروه را در مراسم خودآزاری بر عهده داشت. وی برای کاستن درد آنها و جلوگیری از خونریزی زیاد از مهارت‌های خود در زمینه هیپنوتیزم استفاده می‌کرد و از این بابت شهرت جهانی یافت.

تزارینا به راسپوتین به عنوان یک قدیس می‌نگریست چون راسپوتین توانست علائم هموفیلی را در پسرش کاهش دهد و خود تزارینا نیز حجب و حیای خویش را کنار گذاشت و اغفال شد. در این زمان هیپنوتیزم را یک جادوی مذهبی تلقی می‌کردند و تزارینا فکر می‌کرد که راسپوتین هدیه‌ای از جانب خداست. دیگران او را ابلیس مقدس می‌خواندند. در واقع راسپوتین کسی بیش از یک شیاد بود او مردی حقه‌باز و مکار بود که از قدرتش برای تسلط بر خانواده سلطنتی سوء استفاده می‌کرد. با این وجود او یک ناجی می‌نمود زیرا قادر گشت به بسیاری از کودکان بیمار کمک کند تا مجدداً سلامتی خود را باز یابند.

پرنس فلیکس ژوزف در سال ۱۹۱۶ طی تلاشی بسیار، به از میان بردن نفوذ راسپوتین همت گماشت، وی به همراه یک نجیب زاده توطئه قتل راسپوتین را چید، آنها معتقد بودند که راسپوتین با صدای نافذ و گیرای خود و نگاه جذاب و وسوسه انگیزش زنانشان را اغوا کرده است. ژوزف مقدار زیادی سم سیانور را به شیرینی مورد علاقه راسپوتین افزود سپس او را به صرف چای در قصر دعوت کرد.

علی‌رغم ضیافت سمی، راسپوتین همچنان به توطئه گران می‌نگریست و سالم مانده بود. پرنس با ناباوری به روحانی جادوگر شلیک کرد تا او را به قتل برساند. در عوض راسپوتین انرژی هیپنوتیک را در خود تقویت کرد و از زمین بلند شد، سپس با قدرتی خارق‌العاده به دشمنانش حمله کرد. چند تیر پشت سر هم شلیک شد اما هیچ کدام کارگر نیفتاد. او فناپذیر می‌نمود.

سرانجام شش مرد او را نگه داشته و اخته کردند. بر اثر اصابت گلوله بر بدنش خون زیادی از او رفت اما هنوز زنده بود. سپس او را به داخل رودخانه‌ای خروشان پرتاب کردند. وقتی که جسدش را از آب باز پس گرفتند معلوم شد که بر اثر اصابت گلوله یا خونریزی نمرده بلکه خفه شده بود چون هرگز شنا را یاد نگرفته بود.

### جیمز برید، هیپنوتیزم - سیستم عصبی سال ۱۸۸۴ پس از میلاد

جیمز برید یک پزشک اسکاتلندی بود که به او لقب پدر هیپنوتیزم نوین را دادند. وی واژه هیپنوتیزم را از معنی کلمه یونانی خوابیدن اقتباس کرد. ثابت شده که این کلمه نامی بی‌مسماست. شما در بخش بعدی به تفاوت‌های بارزی در فعالیت مغز که هنگام خوابیدن و هنگام خواب واژه هیپنوتیکی وجود دارد، پی خواهید برد. برید تحقیقی را به مجمع پزشکی بریتانیا ارائه داد که براساس تئوری او هیپنوتیزم شکلی از خواب بود که برای کنترل سیستم عصبی بیمارانی که از صرع و هیستری رنج می‌برند، مفید می‌نمود. در واقع و در اصل وی یکی از پیروان مسمر بود، که ایده قدرت‌های جادویی را به تمسخر می‌گرفت. او تئوری پیشرفته‌ای را گسترش داد طوری که در تئوری وی تلقینی که به شخص مورد نظر القا می‌شد به روند بهبودی ناشی از تصورات فردی افزوده می‌گشت.

### هیپنو - آنالیز فروید سال‌های ۱۹۳۹ - ۱۸۵۶

زیگموند فروید هیپنوتیزم را از قرن نوزدهم به قرن بیستم انتقال داد. (کتاب حاضر بر آن است که این هنر را از قرن بیستم به قرن بیست و یکم بکشاند) کشف فروید در زمینه روانکاوی در اواخر سال‌های ۱۸۰۰، توجه دانشمندان را به ارتباط بین ناهنجاری‌های فکری - عصبی و ناراحتی‌های جسمانی معطوف داشت. وی با آزمایش بر روی هیپنوتیزم و تحلیل رؤیا ثابت کرد که خاطرات گذشته بر روی واکنش‌های احساسی ما در مورد آنچه که در آن لحظه اتفاق می‌افتد اثر می‌گذارند.

فروید قصد داشت که از هیپنوتیزم برای بسط تئوری خود در مورد ضمیر نیمه

هوشیار استفاده کند اما او بیش از حد انتظار موضوع را برملا ساخت - وی سرانجام نظریه پزشکی را در باره کارکردهای فکر و تأثیر آن بر بدن تغییر داد. از آنجا که برخی از تئوری‌های او به عقده اودیپوس<sup>۱</sup> مربوط می‌شد (البته این نظریه تا به حال نیز مورد پرسش و تردید بوده)، اما کاری که او پیشگام آن شد تحلیل رویا بود که به تأیید متخصصان امر روانشناسی رسیده بود و آن را مستدل و موثق می‌دانستند. او به یک دختر نابینای هیستریکی کمک کرد تا بینایی خود را از طریق تصور هدایت یافته بدست آورد، یعنی در زمانی که در هیپنوتیزم عمیقی به سر می‌برد توانست بینایی خود را بازیابد. این موضوع موجب بالاگرفتن شهرت فروید در جهان پزشکی گردید و این شهرت تا به امروز ثابت مانده است.

### آلبرت آدلر ۱۸۷۰ - ۱۹۳۷

یکی از هم عصران اتریشی فروید، آلبرت آدلر بود که مدرسه روانکاوی ارتودکس<sup>۲</sup> را ترک گفت تا استقرار خواب واره را تجربه کند. در سال ۱۹۳۵ آدلر و خانواده‌اش به ایالات متحده نقل مکان کردند و وی در دانشگاه کلمبیا به عنوان یک استاد ثابت پذیرفته شد. آدلر در تحلیل خود مبنی بر تکامل فردی بر اهمیت خود پنداری مثبت و منفی تأکید داشت. او بنیانگذار اندیشه کلی «عقده خود کم بینی» است. این امر منجر به این شد که آدلر در زمینه تئوری و عمل علت‌شناسی روان تنی بیماری‌های روحی روانی کار کند. وی پیشگام نظریه قرابت و توجه فکر به بدن بود که البته این نظریه در حال حاضر در سطح گسترده‌ای برای بسیاری از تکنیک‌های پزشکی هیپنوتیزم و روش‌شناسی کاربرد دارد.

### خود تلقینی کو<sup>۳</sup> سال‌های ۱۹۲۶ - ۱۸۵۷ پس از میلاد

امیلی کو، روانپزشک فرانسوی پدر بزرگ خود القایی پیشرفته بود. وی به ایفای نقش پذیرش تصور مثبت فرد از خود پی برد. وی پیشرو متفکران مثبت اندیش زمان حال

1. Oesipus Complex

2. Orthodox

3. Coue

است. او بیماران را با وادار ساختنشان به تکرار مکرر این جمله مداوا کرد. هر روز، به هر طریق من بهتر و بهتر می‌شوم.

کمک‌های کو عامل به وجود آمدن تکنیک‌های به کار رفته در خود تلقینی در طی خود هیپنوتیزمی است. تصور مثبت نه تنها نقش مهمی را در پیشگیری و درمان بیماری ایفاء می‌کند، بلکه در درک پتانسیل بالای شخص نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

### واکنش شرطی پاولوف سال ۱۹۰۴ بعد از میلاد

دکتر ایوان پاولوف پزشک روسی به خاطر تحقیقات خود در زمینه رفتار محرک انسان موفق به اخذ جایزه نوبل گشت. کار ابداعی او با حیوانات منجر به کشف واکنش شرطی شد. پاولوف قبل از غذا دادن به یک سگ زنگی را به صدا در می‌آورد. پس از چند بار تکرار این عمل، سگ با شنیدن صدای زنگ، حتی وقتی که گرسنه هم نبود، بزاقش ترشح می‌شد. واکنش انسان نیز به همین ترتیب است. به همین علت است که شصت درصد آمریکایی‌ها اضافه وزن دارند و چهل درصد دارای مشکلات اعتیاد به مواد هستند.

### پذیرش جهانی سال‌های ۲۰۰۰ - ۱۹۵۵

مجمع پزشکی بریتانیا در سال ۱۹۵۵ به طور رسمی هیپنوتیزم را جهت مداوای بیماران روانی - عصبی، بیهوشی بدون درد، جراحی و زایمان تأیید کرد. سه سال بعد در سال ۱۹۵۸، انجمن بهداشت روانی مجمع پزشکی آمریکا مورد فوق را پیروی نمود.

پزشکان آمریکایی بر این امر تأکید داشتند که هیپنوتیزم به عنوان یک مورد الحاقی به دارو و درمان می‌تواند کاربرد داشته باشد. آنها به آموزش صحیح هیپنوتیزم به پزشکان و تقبیح جنبه سرگرمی آن تأکید داشتند. ویلیام اس کروگر، میلتن اریکسون، لئو ولمام، ویلیام برانت تعداد معدودی از اعضای کثیر مجمع پزشکی آمریکا هستند که سال‌ها وقت خود را وقف سودمند کردن هیپنوتیزم کردند.

هانس سلی نیز که به عنوان پدر پزشکی روان‌تنی شناخته شده به تأثیر مطلوب بهداشت روان معتقد بود. کتاب فوق‌العاده او به نام استرس زندگی توضیح می‌دهد که

بیماری‌هایی چون سردرد، پشت درد و زخم معده مستقیماً متأثر از استرس و اختلالات روحی - روانی هستند.

دیگر کتاب‌های این نویسنده از جمله: چگونگی هیپنوتیزم خود و دیگران به جای اینکه تصور منسوخ شخص هیپنوتیزم کننده را به فرد مورد نظر تحمیل کند، توانمندی فرد را ارتقاء می‌بخشد. در طی این دوره هزاران مرد و زن با به کارگیری تکنیک‌های جدید هیپنوتیزم به هیپنوتیست‌هایی حرفه‌ای مبدل شده‌اند.

### نیاز گسترده قرن بیست و یکم

در بسیاری از دانشگاه‌ها و مراکز پزشکی سراسر دنیا تحقیقات گسترده و سطح بالایی در حال انجام است. پزشکان، دندانپزشکان و جراحان در همایش‌های جهانی شرکت می‌کنند که هزاران پزشک مجرب را که از تکنیک‌های هیپنوتیزم در کار خود استفاده کرده‌اند را به سوی خود جلب کرده.

ما در حالی وارد قرنی جدید شده‌ایم که مجبور خواهیم شد خرد کل تاریخ را برای نبرد زندگی با رفتار مخاطره‌آمیز انسان فرا خوانیم. تغییراتی جدی در حالات و ارزش‌ها برای بقای انسان لازم است. مردم در قرن گذشته شرطی شده بودند تا با سرمستی از واقعیت زندگی بگریزند.

### طبق آمار ارائه شده توسط اداره بهداشت ایالات متحده:

۱۲ میلیون نفر الکلی

۱۰ میلیون نفر مصرف کننده ماری‌جوآنا

۶۱ میلیون نفر سیگاری

۱۳۰ میلیون نفر علاقمند به کافئین

۱/۵ میلیون نفر مصرف کننده کوکائین / کراک

۸۰۰۰۰۰ نفر معتاد به آمفتامین

۲۰۰۰۰۰ نفر معتاد به هروئین

۸۰ درصد بیمارانی که بیماریشان مربوط به استرس بوده

۶۰ درصد کسانی که ۱۰ الی ۱۵ پوند اضافه وزن داشته‌اند

۷۰ درصد کسانی که از بد خوابی رنج می‌برند

هیپنوتیزم علاوه بر مهار ساختن و تصحیح رفتارهای فوق، قادر است توان هر شخص را تا حدی بالا برد که در زندگی پیشرفت کرده و حامی زندگی دیگران باشد.

### پیشرفت در سال‌های ۱۹۰۰

در حالی که صدای پای گذشته هنوز هم در زمان حال طنین انداز است اما اختلاف فاحش میان هیپنوتیزم باستان و هیپنوتراپی نوین در این است که امروزه شخصی که در تحت هیپنوتراپی است یک نیروی بیرونی را بیشتر ترجیح می‌دهد. به دلیل این اختلاف هیپنوتیزم برای میلیون‌ها تن به یک نیروی قدرت بخش فکری، عاطفی،... فیزیکی و روحی مبدل شد.

از همان آغاز با گذشت قرن‌ها خرافه‌پرستی و کژ باوری، هیپنوتیزم سرانجام روندی کلی یافته است. اکنون بخش اعظم انجمن پزشکی از تکنیک‌های اصلاح شده به عنوان یک مورد الحاقی به روش‌های درمانی استفاده می‌کنند. در بسیاری از جاها مانند مرکز درمانی نیویارک روش‌های به کارگیری عوامل درمانی ترکیب شده و آگاهی در مورد این واقعیت در حال پدیدار شدن است. الحاق هیپنوتیزم به طب سنتی (مانند مورد هوشبری) و روانپزشکی (مانند واکنش احساس که از به خاطر آوردن زخم‌های روحی و حوادث دردناک گذشته در موقع بیرون ریختن اندیشه‌ها و عواطفی که در ذهن بیمار است ناشی می‌شود) هم ارزشمند است.

از همان آغاز و با گذشت قرن‌ها تصورات مبهم بالاخره در اواسط سال‌های ۱۹۰۰ هیپنوتیزم به عنوان یک علم نوین شناخته شد. و سرانجام به عنوان بخش بزرگی از گروه درمانی و با استفاده از تکنیک‌های اصلاح شده روندی کلی یافته است. انسان از زمانی که از قدرت کنترل فکر، هوش و فکر خلاقه آگاه شد شکوفا گردید و به اوج رسید.

کسانی که به طور همه جانبه در کمک به غلبه بر بیماری‌های روان‌تنی کار می‌کنند،

می‌دانند که مغز با واکنش‌های فیزیکی در ارتباط است. آن‌ها می‌دانند که اگر تلقینی بارها و بارها تکرار شود به یک واکنش شرطی مبدل می‌شود. قدرت تلقین با ایمان دو برابر می‌شود، که بعضی‌ها آن را به اصطلاح مذهبی و متافیزیکی معجزه می‌خوانند.

**طی قرن گذشته روزنامه‌ها عناویتی از تولدهای جدید را چاپ کردند یکی از تیترهای اعلان شده در ذیل آمده است:**

### **زایمان بدون درد با استفاده از روش خواب‌وارهٔ مسمر سال‌های ۱۸۹۰**

پخش این خبر در سراسر دنیا به موضوع شیکی در میان پولداران و طبقه مرفه جامعه مبدل گشت. حدوداً در همان زمان در پایان قرن نوزدهم یک پزشک متخصص زنان و زایمان به نام دکتر دوبروولسکی<sup>۱</sup> اهل سویس موردی را گزارش کرد که زنی نه روز قبل از زایمان از طریق یک هیپنوتیزم ثانوی عدم احساس درد به او تلقین شده بود. به این زن بارداری داده بودند که به طور مرتب و دوره‌ای شکم خود را نوازش کرده و عبارت راحت به دنیا بیا را تکرار کند.

این زن مدت‌ها بعد گزارش داد که زایمانش تقریباً بدون درد بوده. پزشک مربوطه اظهار کرد که «من نمی‌توانستم مثل گذشته از کلروفورم استفاده کنم.» بسیاری از حاملگی‌ها و زایمان‌ها در قرن بیستم با تلقین هیپنوتیکی آسانتر شد. من خود در بسیاری از موارد خود هیپنوتیزمی را به مادران آبستن آموزش دادم تا در حد امکان این مهارت را برای تسکین درد طولانی قبل از زایمان به کار گیرند.

### **نبرد قرن بیست و یکم: از بین بردن ۵ نوع اعتیاد**

۱. **الکل** یک داروی روان گردان است، که حال انسان را عوض کرده و سبب ایجاد تغییراتی در مغز و بدن آدمی می‌شود. الکل یک داروی مسکن و خواب آور است چون سیستم عصبی مرکزی را تحت فشار قرار می‌دهد، در ضمن می‌تواند در طرز حرف زدن

اختلال ایجاد کرده و موجب بیهوشی و از دست دادن حافظه شود. به علاوه عوارض خطرناکی چون سرطان و بیماری‌های قلبی را نیز به دنبال دارد.

۲. **ماری‌جوآنا** هم چون الکل در آغاز به عنوان یک آرام‌بخش و برای تفریح مورد استفاده قرار می‌گیرد. بعضی از مردم که عصبی و ناراحت هستند در آغاز احساس آرامش و شادی می‌کنند. اما مواد نمی‌توانند به کسانی که عمیقاً افسرده و مضطربند احساس فرح‌بخشی بدهند. فقط اضطراب و افسردگی را در آنها شدت می‌بخشند. اگر کسی بتواند با ماری‌جوآنا احساس نشنگی کند، طبیعتاً می‌تواند آن را فقط یک مادهٔ نشاط آور بداند.

۳. **کشیدن سیگار...** از مهمترین علل مرگ و بیماری در جهان صنعتی است. شواهدی در دست است که نشان می‌دهد کشیدن سیگار عامل بیش از  $\frac{1}{3}$  علل مرگ و میر در ایالات متحده است. آنچه مایهٔ تعجب است این است که چرا مردم با وجود آگاهی از خطرات سیگار باز هم به کشیدن آن ادامه می‌دهند. پاسخ به دلیل وجود نیکوتین است. نیکوتین ماده‌ای اعتیاد آور چون هروئین و کوکائین است. خبر خوب در این مورد این است که هر کسی که می‌خواهد آن را ترک کند با هیپنوتیزم قادر به انجام آن خواهد بود. کسانی که روزی یک پاکت سیگار می‌کشیدند با یک یا دو جلسه هیپنوتیزم می‌توانند آن را ترک کنند.

۴. **اعتیاد به مواد مخدر گوناگون...** بعضی‌ها مواد مخدر مصرف می‌کنند تا فکرشان باز شود غافل از اینکه مواد مخدر سرانجام عقل و هوششان را با هم از بین خواهد برد. بیش از ۱۰ میلیون آمریکایی به‌طور مرتب از قرص‌های انرژی‌زا (نیروبخش) به‌طور قانونی استفاده می‌کنند. براساس یک تخمین بین ۵ الی ۱۰ میلیون نفر به‌طور غیرقانونی به مواد مخدر معتاد هستند. هر دو مورد (قانونی و غیرقانونی) به یک اندازه مضرند. اعتیاد به مواد ابتدا در حالتی درخشان و سودمند شروع می‌شود اما به ندرت کسی می‌تواند از دام وسوسهٔ آن خود را رها سازد. واقعیت خطرناک این است که همانگونه که کسی اندک اندک ماری‌جوآنا را تجربه می‌کند، علل برخی از ناهنجاری‌های روانی از قبیل: پارانوئا (همه را دشمن خود می‌پندارد)، انزوا، افسردگی را نیز در خود پرورش می‌دهد، این ناهنجاری می‌تواند ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از مصرف مواد با فرد همراه باشد.



۵. ناهنجاری‌های خوراکی حداقل ده، دوازده مشکل مربوط به غذا وجود دارد که ناشی از فشارهای روانی است و می‌توان با هیپنوتیزم فردی یا گروهی به رفع آنها کمک نمود. اضافه وزن، کم‌وزنی، زخم‌های گوارشی، گرسنگی غیرمعمول و شدید، رژیم غذایی (برای مواردی از قبیل انواع دیابت، کلسترول، سرطان و غیره) از جمله ناهنجاری‌های خوراکی هستند که می‌توان با کمک هیپنوتیزم به رفع آنها اقدام ورزید.

دخیل دادن هیپنوتیزم در روند درمان نه تنها نتایج بهتری را در پی خواهد داشت بلکه ژرف‌ترین نوع آگاهی روحی را برای فرد به ارمغان می‌آورد. به دلیل بالا بردن هوش سرشار انسان، ما اکنون آماده‌ایم تا از یک زندگی پیشرفته لذتی وافر ببریم.

### هیپنوتیزم و سفری فضایی به هر جا

هیپنوتیزم علاوه بر شگفتی‌های ذهنی در گذشته، کاربردهای عملی فراوانی را در عصر فضا ارائه می‌دهد.

از هیپنوتیست‌ها دعوت به عمل خواهد آمد تا از دانششان به سود پرواز انسان در فضا در سطح گسترده‌ای استفاده کنند. این ابزار بالقوه به توانایی ما در جهت بقاء تحت شرایطی غیرمعمول مانند فقدان جاذبه، کمک خواهد کرد. برای افراد تحت آموزش یک حالت تغییر یافته فکر موجب خواهد شد که عادت به تغییر شرایطی جوی در آنها تسهیل گردد.

۱. برای کمک به نامزد انتخابی، تصویر ذهنی به شخص تلقین خواهد کرد که وی بیشتر تحت یک آزمایش عملی است تا یک آزمایش سوری. بدین طریق انتخاب شرکت کنندگان از صحت بیشتری برخوردار خواهد بود.

۲. هیپنوتیزم فوق‌العاده عمیق برای کاستن میزان متابولیک و مقدار انرژی مصرفی می‌تواند موثر باشد. حفظ انرژی خود یک امتیاز برتر محسوب می‌شود.

۳. هیپنوتیزم فایده فوق‌العاده‌ای برای اطمینان بخشیدن به مسافران فضایی دارد که در موقعیت‌های دشوار و غیر معمول، در سفرهای طولانی، در محیطی پر از دحام و غیرعادی قرار گرفته‌اند.

۴. کاهش فشار به عواملی از قبیل: بی‌وزنی، فشردگی و کمبود جا، فقدان ورزش‌های معمول و تماس نزدیک بدن افراد با هم، بستگی دارد.
۵. کسب تعادل فکری و احساسی و سایر عوامل روانشناسی از قبیل مسائل مربوط به خانواده، شغل، دلتنگی و ترس از غریبه‌ها.
۶. واکنش‌های اقتباسی می‌توانند تقویت شوند و این تقویت با هورا و هل‌هل و ابراز احساسات شدید نسبت به اطرافیان جدید روی زمین در قلمرو خارجی به سان بازگشت به سطح زمین، میسر گردد.

## بخش ۲

### در مورد مغز شگفت‌انگیز خود بیشتر بدانید

هیپنوتیزم عامل بالقوه شما را به فعالیت وا می‌دارد

#### القای سطح خواب‌واره

گرچه هیپنوتیزم مدت‌ها پیش از آنکه شناخته شود، انجام می‌گرفت اما در قرن اخیر دانشمندان نقش آن را کشف کردند، آنها دریافتند که مغز کارهایی را در بدن انجام می‌دهد و احساسات در مقابل واکنش نشان می‌دهند. حال ما می‌دانیم که حالت خواب‌واره هیپنوتیک ما را در ارتباط با بخشی از مغز که پذیرای تلقین است قرار می‌دهد و نیز می‌تواند برای ارتقاء سلامتی فکری و جسمی تعلیم داده شود.

این ماده زله‌ای مانند سه تا چهار پوندی که به آن مغز می‌گویند دارای قدرت قیاس و استدلالی بیش از بزرگترین کامپیوتر دنیاست. مهندسان گفته‌اند که اگر توانمندی‌های مغز دو برابر می‌شدند اندازه کامپیوتر مذکور باید به بزرگی ساختمان حکومتی می‌شد.

مغز شما ترکیبی از سی بیلیون سلول عصبی به نام نرون است. هر نرون با ترتیب خاصی به بقیه نرون‌ها وصل است تا وظایف بی‌شماری را به انجام رسانند. ارتباط روانشناختی مغز و بدن شبیه به رابطه یک ماشین الکترومغناطیسی با سیستم عصبی

است که به عنوان فرستنده عمل می‌کند.

هر سلول از هر عضو، ماهیچه و عصب تحت سلطه مغز پرکار است. مغز به نوبه خود همچون یک کامپیوتر واکنش نشان می‌دهد و تحت تأثیر چیزی است که از آن تغذیه می‌شود. هیپنوتیزم به نوعی یک کاربر مهارت یافته محسوب می‌گردد.

### هیپنوتیزم - مربی مغز

مغز این شبه کامپیوتر شگفت آور مدام در حال کنترل سیستم‌های ارادی و غیر ارادی بدن شماست. مغز براساس یافته‌ها و خاطرات تصورات گذشته، کل کار خود را تعیین می‌کند. با تأیید علم عصب‌شناسی ما بینشی شگفت نسبت به عملکرد مغز پیدا می‌کنیم و اکنون می‌توانیم از هیپنوتیزم برای به ظهور رساندن معجزه‌های روانشناختی و بیولوژیکی که پدران ما به آن «جادوی ناب» می‌گفتند، استفاده کنیم.

از آنجا که هوش خود یک عامل غریزی است لذا باید هنر استفاده از آن را فرا گرفت. وقتی که ما در زمینه تکنیک‌های هیپنوتیزم تبحر یابیم، اقدامات احتمالی نامحدودی برای افزایش هوش فردی و نیز ارتقای سلامت جسمانی تا عالیت‌ترین سطوح را، در دست خواهیم داشت. ویلیام جیمز، به نحو خوب و دلپذیری اظهار داشت که: فقط نیمی از وجود ما در قیاس با آنچه که باید باشیم، هوشیار است. تب و تاب و هیجانمان مهار گشته و اعمال ما کنترل می‌شوند. ما فقط از نیمی از منابع ذهنی و فیزیکی خود استفاده می‌کنیم.

هیپنوتیزم کاتالیزوری است که می‌تواند رشته اتصال ما را با حد وسط بودن بگسلد. می‌تواند ما را با آن قسمت از مغز که قادر است ما را بالاتر از انتظاری که در گذشته از خود داشتیم، مرتبط سازد. هیپنوتیزم فرد را از سردرگمی احساسی رهانیده و به عقلانیت می‌رساند. هیپنوتیزم چیزی ورای یک باور یا فلسفه است، دروازه‌ای است برای ورود به بالاترین سطح آگاهی، زیرا هر یک از ما آن را دارا بوده و در مغز خود مکانیزم ارتقای تصورات و اعتقادات خویش را بنا نهاده‌ایم.

### مراقب جسم پینه‌ای مغز باشید

تغییرات در زیر آستانهٔ بینایی شروع می‌شوند. افکار و تصورات از تصاویر دیده شده در نیمکره راست مغز از طریق یک دسته فیبر عصبی به نام جسم پینه‌ای<sup>۱</sup> به نیمکرهٔ چپ منتقل می‌شوند. فرستنده‌ها از طریق این رشته پیام‌ها را از طرف راست منتقل کرده تا به وسیلهٔ طرف چپ به مرحله عمل برسد. از آنجا فرمان‌ها به نخاع فرستاده شده و از طریق رشته‌های بی‌شمار عصبی و رگ‌های خونی پیام‌ها به قسمت مشخصی از بدن می‌رسند. می‌توان مغز را به یک ارکستر سمفونی تشبیه کرد. هر قسمت نقش خود را تحت فرماندهی رهبر ماهر خود، «ذهن نیمه هوشیار» ایفاء می‌کند. رابط‌های عصبی بر اساس و بسته به افکار شما مواد شیمیایی را تحت وظیفهٔ خاصی هدایت می‌کنند این امر می‌تواند موجبات شادی، آرامش، تحرک یا بلعکس موجبات افسردگی یا اضطراب را فراهم آورد. این فرستنده‌های پرکار و فعال شما را در شب به خواب برده و صبح بیدار می‌کنند. آنها هرگونه فکر، احساس یا حرکت جسمی را هدایت کرده و به همان نسبت عملکرد اعضای شما را نظم می‌بخشند. مقدار زیادی انرژی به تمام سلول‌ها حتی کوچک‌ترین اتم حمل می‌شود. هیپنوتیزم به شما کمک می‌کند که به این نیرو هدایت بخشید.

### تعریف واژهٔ هیپنوتیزم

هیپنوتیزم به چتر و حفاظی سه‌گانه جهت پوشش یک میزبان پدیدهٔ ذهنی مبدل شده است. در آغاز اجازه بدهید توضیح بدهیم که هیپنوتیزم چه چیزی نیست. هیپنوتیزم نه خواب است و نه بیداری، نه حالت کماست و نه ماوراء الطبیعه. بر عکس هیپنوتیزم یک حالت طبیعی مانند خوابیدن یا بیدار شدن است. در واقع ترکیبی از هر دو مورد در سطحی عالی است. در حالی که به نظر می‌رسد بدن در حال استراحت است، ذهن کاملاً بیدار است و به طریقی در هوشیارترین حالت به سر می‌برد و می‌تواند پیام‌ها را به مکانیزم‌های بدن هدایت کند. به هر حال هیپنوتیزم تنها زمانی می‌تواند صورت پذیرد که آمادگی احساسی وجود داشته باشد.

جایی که دو نیمهٔ مخ به هم می‌پیوندند 1. Corpus Callosum

القای هیپنوتیزم می‌تواند توسط خود شخص یا با کمک یک روانشناس صورت پذیرد. جلسات هیپنوتیزم چه به صورت خصوصی و چه گروهی نتایج مثبتی را در برخواهد داشت. به هر حال در آماده‌سازی ذهن جهت پذیرش تلقین سازنده و صحیح موثر است. حالت خواب واره امکان فکر کردنی را فراهم می‌کند که می‌تواند حتی به بیمارترین و افسرده‌ترین اشخاص امید بهبودی ببخشد.

بدون تقویت خود و کنترل درونی، ذهن ما هر آنچه را که بر او تحمیل می‌شد می‌پذیرفت و همانگونه باقی می‌ماند. از سوی دیگر تکنیک‌های هیپنوتیکی می‌تواند به مردم عادی کمک کند تا کارهای غیر معمول را به انجام رسانند. همچنین به افراد ناتوان کمک کند تا توانا شوند، توانمندی‌های هر شخص را ظاهر کند و قدرت‌های پنهان آن‌ها را کشف نماید.

#### چهار سطح هیپنوتیزم

##### ۱. شبه هیپنوتیزم (آلفا)

این سطح، سطحی سبک است که برای اشخاصی که قبلاً مدیتیشن و هدایت فکر کار کرده‌اند به آسانی حاصل می‌شود. این حالت با شل کردن عضلات شروع شده و با به ارمان آوردن یک حس رضامندی و خشنودی برای فرد، تعداد ضربان قلب کاهش یافته و با ریتم تنفس عمیق هم‌نوا می‌شود. تمرکز فکر ارتقاء یافته و قدرت یادآوری خاطره نیز به همان نسبت افزایش می‌یابد.

##### ۲. کاستن استرس (آلفای عمیق)

در این سطح ممکن است چشم‌ها خود به خود بسته شوند و نتوان با فرمان آن‌ها را باز کرد. موتور فعالیت اندام‌های حسی دچار نقص می‌شود. حالت خواب آلودگی و سستی وجود دارد طوری که کاربر دست شخص مورد نظر را بالا برده و دست او شل و بدون مقاومت پایین می‌افتد.

### ۳. فکری - احساسی (تتای سبک)

وقتی که خواب واره عمیق می شود دست بالا برده نسبت به تلقین کاتالپسی<sup>۱</sup> انعطاف ناپذیر، پاسخ داده و می تواند در مدت زمان طول کشیده در همان وضعیت بالا نگهداشته شده باقی بماند. تلقین ناشی از اثرات بعد از هیپنوتیزم پذیرفته شده است.

### ۴. کور (تتای عمیق)

مرکز ساطع انرژی<sup>۲</sup> (کور) محلی است که یک خواب واره فوق عمیق را ایجاد کرده طوری که در آنجا روح ما خود را آشکار می سازد. در اینجا فکر، آنچه را که ممکن است دل نهان دارد، فاش می کند. ما بیدار می شویم و چشمان به زیبایی زندگی گشوده خواهد شد و وجود عشقی روحانی در وجود ما به ارتعاش در می آید. ادبیات متافیزیک از این مرکز به عنوان مدخلی برای ورود به چشم سوم یاد می کند زیرا نوعی روشنگری را برای افراد ایجاد می نماید. برخی آن را تجربه لذتی فراتر از تن یا طرحی نجومی می خوانند. همه نمی توانند برای اولین بار از سطح آلفا، عمیق تر بروند. این بدان معنا نیست که نمی توان به آنها کمک کرد. برخی از سطح خواب واره بسیار سبک شروع می کنند و متعاقباً هر بار تمرینی عمیق تر از بار قبل خواهند داشت در حالی که نظریه پردازان عمق خواب واره را در گروه های دلخواه تقسیم کرده اند اما واقعیت این است که سطح نوسانات مذکور برای اکثر مردم در بعضی جاها بین دو مقوله است.

برخی از هیپنوتیست های قدیمی هیپنوتیزم عمیق را حالتی کماگونه پنداشته اند. در این حالت فرد هیچ خواسته ای ندارد و فاقد شعور آگاه و هوشیاری است. روی هم رفته ما اکنون می دانیم که عمیق ترین سطح خواب واره، بالاترین سطح شعور است. تجربه بیست و دو ساله من در این زمینه مرا به این میزان از درک رسانده که بفهمم هیپنوتیزم چه وقت برای اصلاح رفتار نابهنجار انسان مفید است. عمق خواب واره و پذیرش مسئولیت برای تغییر، جهت بهتر شدن به انگیزه فرد مورد هیپنوتیزم بستگی دارد.

حالتی در روانپزشکی که در آن اندام های بیمار را در هر وضعیتی که قرار دهند به همان حالت باقی می ماند.

2. CORE = Center of Radiant Energy

### سفری باطنی به دگرگونی

هیپنوتیزم شما را به سفری دل‌انگیز به درون ذهن و احساسات می‌برد تا کشف کنید که چگونه نیروهایی از بیرون شما را برنامه‌ریزی کرده‌اند. این فضای بازتاب و همچنین اصلاح است. در اینجا شما می‌توانید بازتاب‌های خویش را تغییر داده یا تکرار کنید. تغییر شرایط بدان معناست که شما ذهن خود را از بازتاب‌های منفی می‌زدایید و با شرایط جدید مثبت جایگزین می‌کنید. وقتی که ما طریقه استفاده از هیپنوتیزم را بیاموزیم، از درون هدایت یافته و در مقابل تلقین‌های منفی آینده خود را حفظ خواهیم کرد.

هیپنوتیزم از تأثیر خاصی برخوردار است چون بر روی عملکرد طبیعی مغز که از تخیل برانگیخته شده کار می‌کند. در ضمن ما را به انباری از انبوه اطلاعات گذشته رهسپار می‌کند. درون نگری هیپنوتیکی به ما توانایی کنترل بر افکار و نیز پذیرش یا رد شرایط پیرامون مان را اعطاء کرده، همچنین دیدگاهی نسبت به تجارب گذشته، موقعیت‌های کنونی و مسیر آینده را پیش روی ما می‌گذارد. از آنجا که هیپنوتیزم شما را درست با مشکلات مواجه می‌سازد و علت را روشن می‌کند از این رو در زمانی اندک، پیشرفت شگرفی حاصل خواهد شد به شرط اینکه شما قبلاً از روانکاوی سنتی استفاده کرده باشید.

### شما ارباب ذهن خویش هستید

آنچه که برای انسان‌های نخستین ناشناخته بود و امروز از اهمیت حیاتی برخوردار است این است که همیشه این شخص مورد هیپنوتیزم بوده که اجازه داده حالت تغییر فکر، توانمند ساختن بدن و سلامت روح در وی صورت پذیرد. کاربر صرفاً فردی آموزش دیده با مهارت‌های خاصی در زمینه تکنیک‌ها و روش‌های هیپنوتیزم است.

آیا می‌توان کسی را به زور هیپنوتیزم کرد؟ پاسخ منفی است! نه! هیچ کس تلقین را نخواهد پذیرفت مگر اینکه با آن موافق باشد. آیا کسی می‌تواند حالت شگفت‌آور آگاهی ارتقاء یافته‌ی هیپنوتیکی را به اجرا در آورد؟ قاطعانه می‌توان گفت: بله! قدرت هیپنوتیک در هر یک از ما منحصر به فرد بوده و برای همه در سرتاسر جهان کلی است.



حالت هیپنوتیزم رفیع‌ترین شکل دریافت تلقین سودمند را تضمین می‌کند. اینجا جایی است که اطلاعات وارده ارزشیابی می‌شود طوری که با یک روش ادراکی گذر از انبوهی از اطلاعات کامل موجود در روان یک شخص می‌توان بدن دست یافت.

در حالت معمولی ذهن از انواع مزاحمت‌های جهان خارج پاک می‌شود. به خاطر سنگینی داده‌های حواس ما (بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی، لامسه) الگوهای فکری ما می‌تواند پراکنده شود. از این رو حتی بهترین پند و اندرز زمانی تأثیر می‌گذارد که حضور ذهن وجود داشته باشد در غیر این صورت بدون سپردن به حافظه یک گوش درو گوش دیگر دروازه خواهد شد.

افکار پیغام رسانان خستگی‌ناپذیری هستند که از راه کانال مهره‌ای از مغز به بدن می‌روند. اعصاب پیام‌ها را به مغز پس می‌فرستند. سپس مغز پیام را معنی و تحلیل می‌کند و تصمیم می‌گیرد که آن را بپذیرد یا نپذیرد. یک فکر مغشوش ممکن است زود گذر و ناپایدار باشد حتی یک کلمه هم می‌تواند زیان‌بار باشد.

### تلقین - پاک کردن و جایگزین کردن

شما باید از دو مقوله زیر یکی را انتخاب کنید. آیا می‌خواهید حالات و واکنش‌های منسوخ و ناخوشایند را برای همیشه در ذهن خود ثبت کنید یا اینکه آماده‌اید تا زندگی را با آغوش باز بپذیرید. اگر مورد دوم صحیح است چیزی برای جایگزینی ندارید. هر بار که شما فکر می‌کنید و هر بار که صحبت می‌کنید باید بدانید که هر اندیشه و کلمه واکنش و تأثیر ممکن را بر بدن شما دارد.

تلقین دارای قدرتی نامحدود و دو سویه است. اگر افکار شما از نوع مایوس و بدبینانه است، مطمئناً راهی شکست خواهید شد. اما اگر فکر کنید و به عنوان یک برنده صحبت کنید شما چاره‌ای جز این ندارید که مانند یک برنده عمل کنید و بر موانع فائق آئید.

هیپنوتیزم عملی است چون هر یک از ما دارای هوشی منحصر به فرد است هوشی که توانایی تغییر ذهنیات ما را با استفاده از تخیلات دارد. اگر محاکمه جنایی در یک حالت قابل قبول ترتیب داده شود، روش اعتماد به یک حامی در روند محاکمه تبدیل خواهد

شد. در صورت چنین وضعیتی تلقین هیپنوتیکی با مشارکت عقلانی و منطقی فرد، مشتاقانه پذیرفته خواهد شد. بدون تقویت خود، ذهن ما نسبت به منفی بافی دیگران باز است.

هیپنوتیزم عمیق در هیچ کسی ایجاد نمی‌شود خصوصاً برای اولین بار. این بدان معنا نیست که نمی‌توان به آنها کمک کرد. برخی از مردم از سطح خواب واره بسیار سبک شروع می‌کنند و متعاقباً هر بار تمرین خواب واره‌ای عمیق‌تر از بار قبل خواهند داشت. معمولاً میان برخی از کاربران این باور وجود دارد که: هر چه شما به خواب واره عمیق‌تری فرو روید، نتیجه سودمندتر خواهد بود. تجربه بیست و دوساله‌ام در این زمینه به من نشان داده که عمق خواب واره هیپنوتیکی همیشه مقیاس بهترین نتایج نیست.

سطح عمق هیپنوتیزم نسبت به انگیزه فرد برای تغییر و خواستن پذیرش تلقین در مقام دوم قرار دارد. بعضی از کسانی که طی یک القاء به خواب عمیق فرو می‌روند به طور نیمه خودآگاه از مسئولیتی که با تغییر ایجاد می‌شود سرباز می‌زنند. تلقین به طرز شگرفی می‌تواند کارگر افتد حتی وقتی که شخص در یک سطح سبک هیپنوتیزم به سر می‌برد. از سوی دیگر افرادی که در سطح عمیقی از خواب واره به سر می‌برند آگاهانه به درون غشایی زرهی کشیده می‌شوند و حاضر به تغییر قابل توجهی برای بهتر شدن نیستند.

از جمله مهمترین موفقیت‌های هیپنوتراپی تأثیر متقابل و دو سویه انرژی مؤکد میان شخص مورد هیپنوتیزم و روانپزشک است. هیپنوتیست موفق به زودی می‌آموزد که این سازگاری و رابطه دوستانه باید با فرد مورد نظر ایجاد گردد زیرا اعتماد به نتایج درخشان کمک می‌کند. برای جلب اعتماد، باید برای شنیدن شکوه‌های فرد از مشکلات، زمان صرف کرد البته بدون پا فراتر گذاشتن از حد و حدود ارتباط موجود. هیچ وقت در زندگی کسی بی مورد کنجکاوی نکنید مگر اینکه از شما خواسته شود.

### رابطه مغز با بدن

درصد قابل توجهی از بیماری‌ها ریشه در انبوه تنش‌های ذهنی و فیزیکی دارد. این

دانش در میان عموم رایج است که بیماری‌هایی از قبیل زخم معده، سر درد و سایر امراض مستقیماً متأثر از فشار روحی و استرس است. به چنین بیماری‌هایی، بیماری‌های روان‌تنی می‌گویند و براساس گفته برخی از پزشکان هفتاد و پنج درصد علائم جسمانی در این مقوله می‌گنجد. به خاطر داشته باشید که اگر افکار شما موجب بیماری شما گردد مطمئناً باز هم این افکار است که می‌تواند شما را بهبود بخشد.

### تخیل - اعتقاد - موفقیت

مدت‌های مدیدی است که این امر شناخته شده که تجسم در فکر بدون باور درست نمی‌تواند حاصلی در برداشته باشد. بدون ایمان قوی، تصورات فقط به افکاری آرزومند و درهم برهم مبدل خواهند شد. وقتی که ما به پیامد کاری اطمینان داشته باشیم. به دنبال رفتن نتایج مطلوب نیز برانگیخته خواهیم شد. ایمان قوی موجب به فعالیت واداشتن رابطه روانی - بیولوژیکی مغز با بدن می‌شود، این رابطه همچون رابطه یک دستگاه الکترومغناطیس با سیستم عصبی است که به عنوان یک فرستنده عمل می‌کند. رابط‌های عصبی و اکشن‌های شیمیایی را ارسال می‌کنند که می‌توانند موجب احساس شادی، آرامش، هیجان و سلامت بیشتر به هر طریقی باشند.

هیپنوتیزم از آن جهت کار آمد است که به هر یک از ما هوش منحصر به فرد یعنی توانایی تغییر افکارمان با استفاده از تخیل اعطاء شده است. وقتی که در یک حالت دریافتی یک حدس نقدگرایانه صورت پذیرد در این روند ایمان به یک حامی و پشتیبان مبدل می‌شود، در صورت بروز چنین موردی یک فرمان فراهیپنوتیکی با مشارکت عقلانی و منطقی مشتاقانه اجرا می‌گردد.

### تکنیک القاء

هیپنوتیزم کار خود را با قرار دادن مراجع خویش در یک حالت راحت و آرام شروع می‌کند. ابتدا اعتماد وی را به خود جلب می‌کند به او گفته می‌شود که کفش‌ها، کمر بند، کراوات، عینک، ساعت یا هر چیز دیگری که ممکن است وی را اذیت کند در بیاورد.

مراجع می‌تواند روی یک صندلی راحتی، تخت‌خواب یا کف زمین لم داده یا دراز بکشد. سعی کنید از چند بالش استفاده کنید. بعضی‌ها دوست دارند بالش‌ها را زیر زانو، ران یا زیر گردنشان بگذارند. بعضی‌ها هم اصلاً دوست ندارند. دقت کنید که حالت دراز کشیدن یا لم دادن فرد طوری باشد تا بهترین نتیجه را بدست آورد. بازوها باید در حالت استراحت و شل و ول و دست‌ها روی شکم باشند طوری که بتوان تنفس را مشاهده کرد. ساق هر دو پا باید از هم جدا باشند و زانوها راحت خم شوند. در اینجا نمونه‌ای از سخنان آرام‌بخشی آمده که برای آماده کردن فرد جهت ورود به سطح خواب واره و دریافت تلقین مؤثر و سودمند است:

«خودتان را مانند یک عروسک خیمه شب بازی شل و ول فرض کنید. به خود اجازه بدهید که مانند یک عروسک که روی یک طناب در حال تاب خوردن است به هر سویی بروید. فکر کنید مفاصل چارچوب بدنتان آنقدر شل و رها هستند که دارند از هم جدا می‌شوند. لحظه‌ای مکث کنید و جسم خویش را به طور ذهنی مشاهده کنید. آیا در جایی در گذشته نگه داشته شده‌اید؟ همه ما دارای سطحی از فشار عضلانی هستیم. اگر در بدترین مکان قرار گرفته باشید، به روش خود با تمرکز می‌توانید به یک تمدد اعصاب کامل دست یابید. فشار عضلانی احساس راحتی را از بدن سلب می‌کند. فکر کنید سنگینی روی عضله‌های بزرگ شماست مثل پشت، باسن و ران‌ها.

«عمداً افکار آگاهانه در مورد مشکلات هر روز، دیروز و فردا را کنار بگذارید. همه چیز در این لحظه است. اینجا و اکنون. توجه داشته باشید که چه احساس خوبی به شما دست خواهد داد اگر تمام محدودیت‌ها را از ذهن خود بزدايید و فشار وارده بر عضلات خویش را بردارید. اکنون بدن شما عموماً در راحتی است و شما آماده‌اید تا یاد بگیرید چگونه از تجربه دلپذیر احساس آرامش لذت ببرید و خود را در مسیر حرکت آرام و تدریجی تسکین و آرامش قرار دهید. وقتی که شما متد و روشی پیش روی داشته باشید کاستن فشار و استرس بسیار ساده خواهد بود.

با خیره شدن بر سقف آغاز کنید. خوب است. اکنون چشمانتان را همچنان باز نگه دارید. آرام و عمیق نفس بکشید. دست خود را روی تنه خود بگذارید و ضرب آهنگ

تنفس خود (دم و بازدم) را احساس کنید.

«همانگونه که من از ۵ تا صفر می‌شمارم شما هم پنج نفس عمیق بکشید. چشمان خود را بر یک نقطه روی دیوار بالا و رو به سقف خیره کنید. وقتی که صدای مرا شنیدید که گفتم صفر علامت این است که شما چشمان خود را بسته و فقط به من گوش دهید. حال پلک‌های شما ممکن است احساس سنگینی کنند و بخواهند که بسته شوند اما تا صفر منتظر بمانید.

پنج... یک نفس عمیق بکشید... نفس خود را نگه دارید و آن را بیرون دهید چهار... نفس دیگری بکشید... نفس خود را نگه دارید و عمل بازدم انجام دهید. (به همین ترتیب تا صفر پیش روید).

«درست است حال چشمان شما به آرامی بسته می‌شود. شما کارتان را خوب انجام می‌دهید. پس ما قصد داریم تمام اعضای بدن شما را به حالت استراحت در بیاوریم، از بالای سرتان شروع می‌کنیم و تا نوک انگشتان پا کارمان را ادامه می‌دهیم. وقتی که نام قسمتی از بدنتان را بردم به آن قسمت از بدن فکر کنید. در حالی که روی آن قسمت از بدن تمرکز کرده‌اید عمل دم و بازدم را انجام دهید.

حال احساس آرامش بیشتری به شما تلقین می‌شود که از بالای سر شروع شده و تا نوک انگشتان پا ادامه دارد. فقط زمانی که فرد از لحاظ جسمی در حال استراحت و آرامش است و از لحاظ ذهنی تمرکز کرده القاءات هیپنوتیکی عمیقاً مشاهده می‌شود. واژه‌های به کار رفته باید به دقت برگزیده شده تا از معانی ضمنی منفی اجتناب ورزید. آهنگ صدای کاربر (پزشک) می‌تواند آمرانه یا با لحن آرام باشد. یک هیپنوتیست خوب می‌داند که مناسب‌ترین مورد برای پاسخ دادن به نیازهای مراجع خود کدام است. خود من معمولاً از لحن آرام استفاده می‌کنم مگر اینکه خود مراجع درخواست یک لحن محکم و مؤکد را داشته باشد، من ترجیح می‌دهم که با او در یک سطح برابر با یک فرد بزرگسال که در مسئولیت القاء سهمیم است رفتار کنم.

### تنفس موزون

پس از اینکه یک احساس آرامش به طور تدریجی القاء شد به ریتم تنفس توجه کنید. تمرکز بر عمل تنفس برای مدیتیشن (تفکر) عمیق ضروری است. نه تنها عمل دم حائز اهمیت است بلکه عمل بازدم نیز باید به اندازه کافی قوی باشد که بتواند دی اکسید کربن و ناخالصی‌ها و همچنین انبوه فشار موجود در عضله را نیز به بیرون هدایت کند. اگر شش‌ها به طور نسبی و ناتمام خالی شوند فقط می‌توانند به طور نسبی و ناتمام مجدداً پر شوند. هیپنوتیست می‌گوید:

اکنون که شما به ساختمان عضلانی بدن خود استراحت بخشیده‌اید، روی دستگاه تنفس خود تمرکز کنید. دست راست خود را روی شکم بگذارید. حدوداً در وسط یعنی بین انتهای قفسه سینه و ناف. چگونگی دم و بازدم را مشاهده کنید. کنترل کنید که قسمت بالای عضلات سینه حرکت نکند.

به خاطر داشته باشید که فقط شکم حرکت کند، نه سینه و نه شانه‌ها. آنها بی حرکت شده و جدای از افکار شما هستند. تمرکزتان روی اطراف ناف باشد. توجه کنید وقتی شما بدنتان را مملو از اکسیژن می‌کنید، چگونه عضلات پایین دیافراگم بیرون می‌آیند. حال شکم خود را به داخل فرو برید و به شش‌هایتان فشار وارد آورید تا هوا به آرامی خارج شود. اکنون شما از طریق سیستم تنفس با واکنش‌هایتان در ارتباط هستید.

### عمیق کردن ریتم تنفس

- عمل دم را به آرامی تا شماره پنج انجام دهید.
  - نفس خود را یک یا دو شماره نگهدارید.
  - پنج شماره بشمارید بعد نفس را رها کنید.
  - به قدر پنج شماره استراحت کرده و همین کار را مجدداً تکرار کنید.
- از آنجا که شماره پنج گام دشواری نیست لذا این امر کمک شایانی به افزایش طاقت و تحمل و کنترل فکر می‌کند و این زمانی است که فرد می‌تواند شمارش را به طریق زیر بسط و گسترش دهد.

● ده عمل دم، پنج شماره نفس را نگهدارید.

● ده عمل بازدم، ده شماره نفس را نگهدارید.

این نوع تنفس، تنفس یوگایی است و بسیار سودمند می باشد. شما یکبار به بدن خود استراحت می دهید و دارید به طور عمیق و موزون نفس می کشید ذهن شما به روی افکار مثبت گشوده خواهد شد. با عبور از مرحله گشودن گره ها، شما اکنون آماده درک خویشتن هستید. در طی دوره های منظم تمرین ذهن و بدن شما یکبار آرامش یافته و آسوده می گردند، یک تلقین را دوباره و دوباره تکرار کنید. روزی ۵۰ الی ۱۰۰ تکرار، زیاد نیست. هر چه بیشتر تکرار کنید نتیجه بهتری حاصل خواهد شد و پیشرفت زودتر خود را نشان خواهد داد.

با دنبال کردن هشت مرحله ذیل هیپنوتیزم صورت می پذیرد

### ۱. خیره شدن چشم

تمرکز روی هر شیئی یا به طور ساده روی نقطه ای از سقف ممکن است صورت پذیرد. این امر موجب از بین رفتن تصورات خارجی شده و تمرکز فکر را افزایش می دهد. خیره شدن اولین گام به سوی ذاتی کردن افکار فرد است.

### ۲. مشاهده تنفس

فرد مورد نظر اکنون با عمل موزون شش ها در ارتباط است. تمرین توسعه یافته تنفس، پایه ای برای گام بعدی است.

### ۳. استراحت متوالی بدن

این مرحله ممکن است از بالای سر شروع شده و تانوک انگشتان پا یا بالعکس ادامه یابد. آغاز محل شروع مهم نیست بلکه مهم این است که بدن را از فشار و استرس رها کنید.

#### ۴. تکنیک‌های عمیق‌سازی

هر چه سطح خواب واره ژرف‌تر باشد تلقین سودمند اثر قوی‌تری می‌گذارد. روش‌های عمیق‌سازی شامل: تجسم، شمارش معکوس، و استفاده از الفباست. بعداً در باره آنها توضیحات بیشتر داده خواهد شد.

#### ۵. تلقین کاربردی

در طی هر جلسه براساس نیازهای فرد تلقین ممکن است چندین مرتبه تکرار شود. ما باید شرط و شروطهای قدیمی را برداشته و شرایط نوینی را برای سیستم عصبی خود کار اتخاذ کنیم تا به طور خودکار و به روشی بهتر عمل کند.

#### ۶. تجسم‌سازی

سلامت جسمی، فکری و احساسی ما به وسیله تصاویری که می‌بینیم شکل گرفته است. در طول هیپنوتیزم نتایج مورد نظر و مطلوب در چشم ذهن به ظهور می‌رسند که اینها خود عوامل محرک دگرگونی کامل و تغییر روش از منفی به مثبت است.

#### ۷. تلقین فراهیپنوتیکی

برای اینکه تأثیر مفید مدت زمان بیشتری ادامه یابد، به فرد مراجع پیشنهاد می‌شود که برنامه‌اش را تقویت کند. یک واژه یا عمل برانگیزاننده تلقین می‌شود مثلاً: هر بار که شما یک لیوان آب بنوشید احساس سیرابی و رضامندی خواهید کرد یا هر گاه کسی را ببینید که دارد سیگار می‌کشد، شما به خود خواهید گفت: این برای من نیست.

#### ۸. بیرون آمدن از حالت خواب واره

القاء خواب واره به فرد از سطح بیداری شروع شده تا به سطح خواب برسد. در پایان جلسه و بلعکس فرد از خواب به بیداری می‌رسد. شمارش از یک تا ده شرطی شدن را تکرار می‌کند بنابراین تا پایان بیداری افکار مثبت در ذهن هوشیار فرد در اعلی‌ترین



درجه خواهد بود. اکنون روشنی تراوایی وجود دارد، حسی به فرد دست خواهد داد که انگار باری از روی دوشش برداشته شده است. به دنبال آن روز خوب و با نشاطی پیش روی فرد خواهد بود، چیزی فراتر از امور دینوی که باید به انجام رساند، احساس خواهد کرد. او اظهار می‌دارد: احساس می‌کردم روحم به پرواز در آمده.

حالت هیپنوتیزم بالاترین سطح دریافت تلقین سودمند را تضمین می‌کند. اینجا مکانی است که اطلاعات وارده که باید روی آنها کار شود ارزیابی گردیده و با اطلاعات برگرفته از محیط ترکیب می‌شود. این یک راه میانبر ادراکی است که به جای روش دستیابی به موفقیت‌های بیشتر قرار می‌گیرد.

### تکنیک‌ها و روش تحلیل

علاوه بر فرایند القاء که شما را به مرحله خواب واره می‌برد، تکنیک‌هایی نیز وجود دارد که بر روی حل مشکلات از رحم مادر تاگور، از بدو تولد بدون درد تا پایان عمر هر شخص متمرکز گردیده. در واقع هیپنوتیزم حتی قبل از تولد نیز کاربرد دارد. تلقین‌های دوران بارداری به جنین یکی از عجایب قرن اخیر است.

پیشتر ثابت شده که هیپنوتیزم نه تنها در جهت بهینه سازی سرشت نیک نوزاد تأثیر گذار است، بلکه از لحاظ جسمی و روحی به مادر انرژی می‌بخشد. من تا به حال شنیده‌ام که مادری که از هیپنوتیزم به عنوان بخشی از تجربه زایمان استفاده کرده شکایتی نداشته باشد. یا دچار افسردگی پس از زایمان گردد. هر چه زودتر مادر آبستن یاد بگیرد که چگونه با اعضای بدن خویش صحبت کند، آسان‌تر وضع حمل کرده و با حالات روانی و عاطفی پس از زایمان راحت‌تر برخورد می‌کند.

. شما می‌توانید قسمتی از بدن خود را انتخاب کرده و به عضو مربوطه آموزش دهید طوری رفتار کنید که انگار دارید با آن عضو صحبت می‌کنید. از این مورد به عنوان استراحت ناهمسان یاد می‌کنند، استراحت ناهمسان شخص را قادر می‌کند که توجهش را روی یک قسمت از بدن متمرکز کند این در حالی است که بقیه‌ی اعضا غیر مرتبط و بی‌حرکت هستند. کسب هنر استراحت متمرکز یافته مستلزم تمرین است و سعی و

تلاش در این زمینه ارزشمند می‌باشد، برای اینکه شما خواهید فهمید که این امر در جهت پیشبرد سلامتی شما به طرق بخصوصی مثل بهبودی پس از تصادف یا اختلال‌های جسمی سودمند است.

با بستن آرام و تدریجی چشمان خود، کار را شروع کنید. همانگونه که دارید چشمانتان را می‌بندید، آگاهانه سدی بر روی افکار، تصورات و فشارهای خارج ببندید. شما قصد دارید با هم به جای بخصوصی که دوست دارید سلامتی معمولی - یعنی عملکرد تمام و کمال را ببینید، بروید. سه نفس عمیق بکشید هر بار بسیار آرام و خیلی عمیق. در تنفس آخر تصویر ذهنی خویش را ترسیم کرده و نتیجه‌ای را که می‌خواهید ببینید. همانگونه که از پنجاه تا صفر شمارش معکوس می‌کنید تجسمی را که کرده‌اید حفظ نمایید. اگر تصویر محو شد دوباره آن را برگردانید.

### تکنیک آینه برای احترام به خویشتن

سلامتی جسمی، فکری و عاطفی ما توسط تصاویری که می‌بینیم شکل می‌گیرد. تشویق خود با تحسین و تمجید به ایجاد اعتماد به نفس کمک می‌کند. تعریف و تمجید و تکریم خویشتن می‌تواند به قوی کردن یک خود ضعیف کمک کند. گاهی ضروری است چنان عمل کنیم تا حقارت‌هایی را که دچار آن هستیم جبران نماییم.

توانایی ذهن شما در بردن افکارتان و برگرداندن آن در جهت پیشرفت شخصیتی نامحدود است. گاهی شما باید در مورد چیزی فکر کنید و کاری کنید که آن اتفاق به وقوع بپیوندد، در غیر این صورت در دام یک برنامه منفی یکنواخت اسیر خواهید شد. در طول هیپنوتیزم نتایج مطلوب در چشم ذهن ظاهر می‌شود، این امر موجب تحریک عملکرد تغییر کامل از منفی به مثبت است. وقتی که در آینه می‌نگرید به درون چشمان خود نگاه کنید و با صدای بلند صحبت کرده و به خود تلقین کنید. تلقین مثبتی که با صدای بلند بیان شود تأثیر شگرفی دارد. وقتی که در آینه نگاه می‌کنید و با خود صحبت می‌کنید، حس بینایی شما نیز به کار گرفته می‌شود، این امر موجب تصدیق و تأییدی به مراتب قوی‌تر می‌گردد.

تخیل، هنر استفاده خیالی برای احضار تصاویر ذهنی است که می تواند بعداً به عنوان راهنمایی در موقعیت هایی در زندگی واقعی عمل کند. تخیلات شما می توانند افکار تان را در مورد شکست های احتمالی و ترس از عدم کفایت و ناکارآمدی بزدایند. شما می توانید تصورات مثبت و موفق را جایگزین تخیلات منفی کنید. این کلید انبار انبوه خاطرات شماست که بعضی از آنها مفید و بعضی بی استفاده اند. تلقین های افراد دیگر مانند تلقین های خود شما با جزئیات در انبار حافظه در طول مدت زندگی حفظ می شوند.

چگونه این اطلاعات نوع زندگی شخص را بر اساس یادآوری خاطرات تعیین می کند؟ اگر شما روش هایی را که به وضوح در این کتاب توضیح داده شده دنبال نمایید، به سهولت می توانید نیروی خلاق ذهن را مهار کرده و آن را به فعالیت وادارید.

### تکنیک تقویم برای رسیدن به اهداف

به تقویم روی دیوار توجه کنید به تاریخ هدف مورد نظر تان نگاه کنید، مثلاً تاریخی را تعیین کنید که تا آن زمان به بهترین و مطلوب ترین وزن دلخواه و تجسم پیشرفت خود برسید. حال روی یک ترازو رفته و خود را وزن کنید. ببینید که به هدف مطلوبتان رسیده اید. خود را طوری فرض کنید که انگار دارید مدل لباسی را نمایش می دهید و لباس به اندازه دلخواه شماست. حضار برای شما دست می زنند.

اگر دانشجو یا دانش آموز هستید به تاریخ فارغ التحصیلی نگاه کرده و ببینید که چگونه از شما قدردانی می شود. شما می توانید از تقویم برای ثبت قول و قرارهای اجتماعی و اینکه شما دوست دارید آنها چگونه باشند تا موجبات رضایتتان را فراهم کنند استفاده نمایید.

### به یک فیلم سینمایی یا صحنه تلویزیونی نگاه کنید

تکنیک بزرگی برای کمک به شما وجود دارد تا به آینده خود نگرسته و نوع زندگی را که می خواهید، بدون هیچ مشکل یا مانعی خلق کنید ببینید. اگر شما فاقد سرمایه یا ارتباطات مفید هستید این روش پاسخ های غیرمنتظره ای برای شما به ارمغان خواهد

آورد.

### روش شخصیت کامپیوتری

هر یک از ما در مغز خود ساختارهایی را بنا نهاده‌ایم تا اطلاعات مورد نیازمان را بروز دهیم. مغز از قسمت‌های متعددی تشکیل شده که هر یک وظیفه خاصی را بر عهده دارد. شما می‌توانید با تجسم سازی کامپیوتری وارد هر یک از آنها شوید. تصویری از مغز خود را تصور کرده و آن را به جایی که می‌خواهید رئیس آن شوید وصل کنید. لازم نیست که حتماً دانشجوی پزشکی باشید تا این کار را بکنید. تصور شخصی از مغز خودتان را در تخیل آورید.

نرم‌افزارتان را خود خلق کنید. فقط کافی است که از افراد خبره و مجرب باهوش سؤال کنید (بعداً خواهید دید که این کار در لیست یکی از کارهای مورد علاقه شما قرار گرفته) سوال‌های خود را تایپ کرده و به کلمه جستجو وصل کنید. راه حل را روی مونیتور مغزتان مشاهده کنید.

### تکنیک نواختن ضربات انگشت

هنگامی که در جایی نشسته و منتظرید مثلاً در یک دفتر کار یا هنگام رانندگی پشت چراغ قرمز مانده‌اید یا هر جای دیگر و شما ساکت بوده و حرف نمی‌زنید بارها و بارها دیده شده که با انگشت مکرراً و یکنواخت بر چیزی می‌کوبید. این حرکت بیانگر ایده‌ای است و آن این است که موفقیت در سیستم عصبی خود کار عمیق‌تر است.

### قراردادن دست بر روی موضع - قدمتی به قدمت تاریخ

تاریخ برخی از تکنیک‌ها به هزاران سال پیش، مثلاً به معبدهای درمانی مصر باستان برمی‌گردد. تعدادی از آنها که هنوز هم در هیپنوتیزم نوین معروفند در ذیل آمده:

۱. دستان خود را در طرفین بدن قرار دهید، این حالت تأثیر شبه دارویی دارد و خواب‌واره را عمیق‌تر می‌کند. هیپنوتیست به فرد مراجع دست نمی‌زند و در مورد عمل

مزبور چیزی به او نمی‌گوید.

۲. گذاشتن دست‌ها در طرفین نوعی تماس درمانی است و به فرد کمک می‌کند تا بر روی نقاطی که دارای مشکل هستند و نیازمند حرکت مضاعف هستند تمرکز شود.
۳. استفاده از اشیایی مانند کریستال، سنگ و چیزهایی که به نظر بعضی‌ها برایشان شانس می‌آورد می‌تواند مفید باشد زیرا آنها به چنین چیزهایی اعتقاد دارند و همین اعتقاد می‌تواند دارای قدرت درمان باشد چون می‌تواند به عنوان یک محرک جهت بهبود آنها موثر باشد. بعضی از هیپنوتیست‌ها به مراجع خود تکه‌ای کریستال می‌دهند تا نگهدارد تا احساس آرامش کند.

## بخش ۳

## کور - مرکز ساطع انرژی

فکرتان را تغییر دهید زندگیتان نیز تغییر می‌کند

## تاریخچه خانوادگی را بپذیرید - معما را حل کنید

کور<sup>۱</sup> عمیق‌ترین مرحله هیپنوتیزم است. در این عمق تفکر، شخص می‌تواند ناراحتی‌های جسمانی را درمان و صدمات روحی را التیام بخشد. اینجا مکانی است که نبوغ اختراع و خلاقیت هنری زاده می‌شود. کور آن جرقهٔ ربانی نبوغ را که انسان را از سایر مخلوقات متمایز می‌سازد بیدار کرده و به هر کاری که انسان بخواهد انجام بدهد معنا می‌بخشد. کور بینش آدمی را ترقی می‌بخشد، فرد دید دیگری نسبت به گذشته پیدا می‌کند، خردمندانه به آینده می‌نگرد و راه‌حل‌هایی برای مشکلات روزانه می‌یابد.

فرهنگ لغت CORE را به طرق جالبی تعریف می‌کند. در حیطهٔ زمین‌شناسی به عنوان مرکز زمین از آن نام می‌برد و آن انبوهی از مواد مغناطیسی متشکل از آهن و نیکل است که زندگی را روی این سیاره ممکن ساخته و این به خاطر نیروی جاذبه است. بدون وجود این نیرو ما همچون اتم‌های سرگردان در فضا غوطه‌ور بودیم. در حیطهٔ کشاورزی CORE را چنین معنی کرده‌اند: مرکزی که تخم‌ها ذخیره می‌شوند تا زندگی جدیدی را

---

1. CORE

شروع کنند. برای آدمی نیز به همین ترتیب است.

CORE در هیپنوتیزم نقطه تمرکز را فراهم می‌کند. می‌توان آن را به چشم طوفان تشبیه کرد، در این مرکز حتی با وجود وزش بادهای سهمگین در اطراف، ایمنی و آرامش وجود دارد. کور در هیپنوتیزم نه تنها یک محل امن بلکه مکانی آرام است که ارتباطات روحی در آنجا به وقوع می‌پیوندد. در این مرحله از خلسه، بدن سست و بی حرکت می‌شود گویی به خواب رفته در حالی که در همان زمان، مغز برای عمل خلاقانه به حد کمال رسیده.

کور هر کس مکانی است برای تجلی حل مشکلات و بدست آوردن نیرویی جهت گزیدن بهترین انتخاب‌ها برای یک زندگی پیشرفته. در میان این مهد رفیع از آگاهی این نبوغ است که تمام افکار و حرکات را تحت نظر دارد. حال در بطن این نیکو سرشتی ایمن باشید، شما از درون هدایت باطنی یافته و در مقابل داده‌های منفی خود را حفظ خواهید کرد. در کور قشرهای بیرونی ادراک، تعقل، ادعا و برنامه‌ریزی‌های محیطی، با مقداری هوش بیشتر قابل دستیابی می‌باشند. هر آنچه اندوخته‌اید براساس انتظارات سایر اشخاصی است که تحت شعاع بینشی جدید آن را امتحان کرده‌اند. در مرحله **حال**، زمان به حالت تعلیق در آمده و اضطراب‌ها و نگرانی‌ها به پایان رسیده‌اند. با رسیدن به این مرحله، مرکز شما به وسیله اصلاح واکنش‌ها در سیستم عصبی، ذهن‌تان را برای تغییر عادات شدید باز می‌کند. در این میزان از عمق، مغز آندروفین را رها می‌سازد. مطالعات صورت گرفته در این زمینه بیانگر این است که آندروفین‌ها دارای ساختار شیمیایی مشابه با مرفین هستند و در اینجاست که درد کاهش می‌یابد و درمان با سرعت و حدت بیشتری صورت می‌گیرد.

### عمیق سازی خواب واره از سطح متوسط به سطح کور

کسی که یکبار خواب واره متوسط را تجربه کرده آمادگی ورود به گستره جدید را دارد، گستره‌ای که عمیق‌ترین مرحله خواب واره خویش‌تن داری است. این مرحله می‌تواند توسط خود شخص یا با کمک یک هیپنوتیست حرفه‌ای به اجرا در آید. ساده‌ترین روش

عمیق سازی تکنیک شمارش معکوس است. این تکنیک دارای تنوع بسیاری است که در ذیل چند مورد آمده:

۱. پایین آمدن از پله - خود را بالای یک پله پر پیچ و خم تصور کنید. بیست پله وجود دارد. نرده پله را نگهدارید و همانگونه که دارید پایین می آید شمارش را شروع کنید... بیست... نفس عمیقی بکشید... نفس خود را بیرون داده و پله ای دیگر پایین بیایید... نوزده... (به همین ترتیب ادامه دهید).

۲. تکنیک آسانسور - شما مقابل درب آسانسور در طبقه دهم هستید. به درون آسانسور گام برداشته، درهای آسانسور بسته می شوند. یک صفحه کلید روی دیوار نصب شده که شماره طبقات به وضوح پیداست. دکمه شماره ۹ را فشار دهید و پایین به طبقه نهم بروید. در اینجا در باز شده و شما نوشته ای را خواهید دید (به عمق بیشتری بروید تا به کور برسید). در بسته می شود و شما، شماره ۸ را فشار می دهید و عمیق تر می روید... همین کار را ادامه دهید تا به یک برسید در باز شده و شما این نوشته را می بینید (شما در کور خود هستید).

۳. پایین رفتن به میان یک دره آرام - شما در بالای یک تپه ایستاده و به دره زیبایی که در پایین است نگاه می کنید. از سرازیری تپه سرسبز نرم نرمک پایین آمده و به درون دره می روید. از بیست تا صفر بشمارید، هر گام را با یک شماره بردارید. از میان درختان سلانه سلانه قدم می زنید تا ننویی را میان دو درخت پیدا کنید. درون ننو استراحت کنید همانگونه که احساس می کنید نسیمی هستید که در میان شاخه های درختان می وزید، عمیق تر رفته و به کور می رسید.

۴. تکنیک الفبا - در اینجا ما اعداد را به جای حروف الفبا جایگزین می کنیم. تصور کنید که جلوی تخته سیاه ایستاده اید یک تکه گچ در یک دست و یک تخته پاک کن در دست دیگر. با نوشتن و پاک کردن هر حرف عمیق تر می روید. شما حرف الف را نوشته و آن را پاک می کنید... و عمیق تر می روید... حرف ب را بنویسید و بعد پاک کنید (و به همین ترتیب تا ی بروید) کلماتی ظاهر خواهند شد وارد کور شوید.



### هیپنوتیزم کور شفابخش است

بدنی که به طور معمولی سالم است دارای قدرتی عجیب و شفابخش است بعضی‌ها این قدرت را بی نهایت و در اعلی درجه می‌دانند. شما در حالی که در عمیق‌ترین سطح مدیتیشن هستید، بدن فرایند احیاء را طی می‌کند. وقتی که تعداد سلول‌های بنیادین آزاد بیماری کاسته شد از آن پس تجدید حیات بافت‌ها صورت می‌پذیرد. در رسانه‌ها بحث‌های فراوانی در این زمینه انجام شده و بر این واقعیت اشاره دارد که درصد قابل توجهی از بیماری‌های جسمی ریشه در اوضاع فکری منفی دارند.

کثرت راه‌هایی که از طریق آنها احساسات فکری بر جسم تأثیر می‌گذارند، خارق‌العاده است. این مورد هیچ جای دیگری مانند پدیده احساسات شدید مذهبی که اثرات شدیدی از خود به جای می‌گذارد، به چشم نمی‌خورد.

### کور و علائم مذهبی

تعداد اندکی از مردم، چه مذهبی و چه غیر مذهبی از ارتباط میان نظم فکری و خواب هیپنوتیزمی که در هنگام عبادت وجود دارد، آگاهی دارند. تحقیقات ثابت کرده هنگامی که تجسم با احساسات شدید توأم شود، موجب بروز تغییراتی در جسم می‌گردد. یک نمونه ساده آن ممکن است صحبت کردن با یک شخص خجالتی در یک حالت وسوسه برانگیز باشد و او احساسات خود را با برافروخته شدن چهره و سرخ شدن از خجالت بروز دهد.

علائم نمونه بارزی از قدرت عظیم تلقین در ایجاد تغییرات جسمانی براساس تصورات دیداری است. نویسندگان مذهبی علائم پوستی را به عنوان التیام زخم‌های حضرت عیسی بر صلیب توصیف می‌کنند. زمانی اعتقاد بر این بود که علائم پوستی تکرار زخم‌ها و جراحات حضرت عیسی است که به طور ماوراء طبیعه به وجود می‌آیند این فرضیه توجه پاپ‌های کاتولیک را به این امر معطوف داشته که افتخار تقدس را به کسانی که دارای علائم و نشان‌های پوستی هستند ارزانی دارند. به هر حال همه موارد به عنوان معجزات به اثبات نرسیده‌اند. کلیسا در اینجا وجه تمایزی میان جراحات ناشی از

تصورات ذهنی به تنهایی و جراحات روحی قرار داده است. خدا شناسان این احتمال را رد نمی‌کنند که قدرت فکر ممکن است تغییرات جسمانی را در برگیرد. آن دسته از ماکه به طور همه جانبه کار می‌کنیم و به مداوای بیماری‌های روان تنی کمک می‌کنیم از روی تجربه، ارتباط مغز با تغییرات جسمانی را می‌شناسیم.

ما می‌دانیم که یک تلقین بارها و بارها تکرار می‌شود تا به بازتابی شرطی تبدیل و در سیستم عصبی خود کار ریشه دواند. این سیستم عصبی است که پیغام‌ها را به قسمت‌های به خصوصی از بدن می‌برد. به این دلیل است که کسانی که یاد می‌گیرند وارد مرحله کور شوند می‌توانند به اصلاح امراض و ناهنجاری‌های جدی بپردازند.

### هیپنوتیزم در حال ورود به روندی کلی

دیگر هیپنوتیزم را مورد بحث برانگیز و داغی که فقط توسط تعداد اندکی از درمان‌گران تازه به دوران رسیده مطرح شده، در نظر نمی‌گیرند. پزشکان سنتی نیز از فواید هیپنوتیزم در جهت تسریع روند معالجه استفاده می‌کنند. آنها هم پیشگام جدیدترین تحقیقات هستند هیپنوتیزم در حال ترویج در سراسر دنیا است. در اینجا اطلاعات جالبی براساس گزارش چاپ شده در مجله پرونشن آمده است:

تحقیقات و مطالعات گسترده‌ای در مورد هیپنوتیزم عمیق در دانشگاه‌های منچستر، انگلستان و دانشکده پزشکی ویرجینیای شرقی در نورفولک صورت پذیرفته که ثابت می‌کند هیپنوتیزم کور می‌تواند در بهبود اندام‌های داخلی در حد زیادی موثر باشد. بیمارانی که از ناراحتی‌های روده رنج می‌برند گزارش داده‌اند که: درد و نفخ کمتری دارند، عمل دفع راحت‌تری دارند، از اضطراب رها بوده و کلاً حال عمومی خوبی دارند.

یک القای عمیق همسان به صورت دست نوشته در گذشته با تلقینات درمانی یکسان به هر یک از هیجده نفر مراجع القاء می‌شد. پس از اینکه هیپنوتیست سطح عمیق را تولید می‌کرد به یک نقطه تمرکز اشاره می‌نمود که بدین صورت بود: تصورات هدایت یافته را در ذهن خویش مستقر کن. هفت جلسه وجود داشت که هر یک چهل دقیقه به طول می‌انجامید. از هر هیجده مورد، هفده نفر اظهار می‌داشتند که به نتایج عالی دست

یافته‌اند.

عمق کور که اکثر مردم با تمرینات منظم آن را کسب می‌کنند می‌تواند بسیاری از مرگ‌های قابل پیشگیری را به تعویق بیندازد. در اینجا گزارشی که در یکی از مجلات پزشکی آمریکا چاپ شده آمده است:

برآورد تعداد مرگ‌هایی که هر سال گزارش می‌شود و می‌توان با تغییر رفتار و نوع زندگی از وقوع آنها پیش‌گیری کرد.

دخانیات	۴۰۰/۰۰۰
اضافه وزن	۳۰۰/۰۰۰
الکل	۱۰۰/۰۰۰
اسلحه‌های گرم	۳۵/۰۰۰
بیماری‌های مقاربتی	۳۰/۰۰۰
موتور سیکلت	۲۵/۰۰۰
داروهای غیر مجاز	۲۰/۰۰۰

در حالی که هیپنوتیزم آرایه وسیعی از امکانات درمانی را گشوده است، در مورد اعتیاد به مواد مخدر سریعاً پاسخگو است و چیزی ورای سایر رفتارهای اصلاحی ثانوی است. در حال حاضر میلیون‌ها تن معتاد وجود دارند. مجله تایم لیستی از مصرف‌کنندگان مواد مخدر را در سال ۱۹۹۶ چاپ کرد که در ذیل آمده البته تعداد این افراد رو به افزایش است.

مصرف‌کننده هروئین	۲۰۰/۰۰۰
آمفتامین‌ها	۸۰۰/۰۰۰
کوکائین / کراک	۱/۵ میلیون
ماری جوانا	۱۰ میلیون
الکل	۱۱ میلیون
نیکوتین	۶۱ میلیون

کلیه این مواد شیمیایی دارای عوارض جانبی هستند که می‌توانند منجر به بیماری، از بین رفتن سلامتی و مرگ زودرس شوند. با مصرف این مواد بدن و مغز عالی انسان هیچ

نفعی نمی‌برند و عملکرد طبیعی خود را از دست خواهند داد. برای معالجهٔ امراض قابل پیشگیری که ناشی از رفتارهای عاداتی خود ابتلائی است، بلیون‌ها دلار هدر می‌رود. اگر کلاس‌های هیپنوتیزم دایر می‌شد تا از هدر رفتن پول و زندگی انسان جلوگیری به عمل آید، در آن صورت نفع کلانی عاید اقتصاد می‌شد. پیشگیری از امراض با تعقل آدمی هزینه‌ای کمتر از پنج درصد درمان با امکانات پزشکی دارد.

### مرکزیت یافتن تعادل و توازن را به ارمغان می‌آورد

هیپنوتیزم کور، روشی طبیعی برای حفظ سلامتی و رسیدن به آرامش و صفای باطنی است. در اینجا است که ما حقیقت را بر اساس واقعیات عینی می‌آموزیم و در عین حال حقایق دشوار را آزمایش می‌کنیم، کور نه تنها فکر و جسم را جانی دوباره می‌بخشد، بلکه بر این امر صحنه می‌گذارد که این حق مسلم شماست که بهترین باشید و می‌توانید بهتر از آنی که هستید باشید - همیشه در حال رشد و شکوفایی بوده، شادکامی ابدی و نامحدود داشته و مملو از اهدافی باشید تا زندگی شما را با عشق و احترام توأم کرده و آن را تصدیق کند. شما استعدادهایی را خواهید پروراند که حتی از داشتن آنها خبر نداشتید. کور شما را قادر خواهد کرد تا از روش‌های ویژه‌ای برای سفر به گذشته استفاده کنید. این گذشته نه تنها می‌تواند مربوط به کودکی باشد حتی به دوران قبل از آن هم مربوط می‌شود. این که چقدر قادر هستید به گذشته برگردید مهم نیست، برگشتن به گذشته از آن جهت مفید است که فهم و درایتی را برای شما به ارمغان خواهد آورد و آن درک علت حوادث و تأثیر آن بر شماست.

وقتی که ما می‌آموزیم به کور رسیده آن را تقویت بخشیده و سطح فکرمان را ارتقاء دهیم، از آن رو می‌توانیم در مقابل تلقین منفی و شرطی شدنی‌های مخربی که هر یک از ما را به طور جداگانه تهدید می‌کند، متمرکز گردیده، انرژی دوباره یافته و تقویت شویم. هیپنوتیزم ما را به منبع نیرو برده و به ما قدرت کنترل بر شرایط اطراف را می‌بخشد. این بزرگترین ماجرا برای قدرت ناشناختهٔ ماست که در هر یک از ما به حالت سکون وجود دارد. سقراط به ما اندرز می‌دهد که «خود را بشناس» واقعیتی باش که در اعماق

وجود خویش تجربه می‌کنی. بدون شناخت خود و اینکه چه چیزی نشان ساختار عقلانی ما را می‌سازد، نه می‌توانیم مشکلاتمان را حل کنیم، نه خود را با جهان اطرافمان وفق دهیم.

وقتی که احساسات منفی هیچ مفری نداشته باشند، تنفس به بافت عضلانی، اعصاب و اندام داخلی بدن منتقل می‌شود.

پیش‌بینی نگرانی از شکست احتمالی، سوء ظن نسبت به درونمایه مردم، و سایر احساسات منفی از قبیل گناه، شرمساری و نگرانی همه موجب بروز واکنشی جسمانی می‌شوند. آزمایش‌ها نشان می‌دهد که عضلات مربوط به اعصاب و رگ‌های خونی که در اندام‌های حیاتی مانند قلب جریان دارند، دچار گرفتگی حاد می‌شوند. یکی از نمونه‌های نتایج فشار این است که در بعضی از نقاط بدن نوعی سلاح دفاعی ساخته می‌شود.

بدست آوردن مجدد سلامتی مستلزم شل کردن این گرفتگی است یعنی آزاد شدن بست انقباض عضلانی و هدایت آن به اعصاب و اندام‌هاست. با جریان مناسب، حساسیت عصبی و حرکتی می‌تواند درمان شود. کور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چون موانع را شکسته و روند درمانی را سرعت می‌بخشد. توان کور خارق‌العاده بوده، زندگی‌ها را غنی ساخته و سدها را درهم می‌شکند، چون ما ویژگی بارز رفتارمان را در مورد سلامتی خود کشف کرده و در می‌یابیم که چه تغییری در رفتارمان ایجاد کنیم تا زندگیمان را از رשמند کنیم.

### زمان برای بازشدن فکر و بسط دادن آن

در حالت عادی ذهن انسان اکثراً با دسته‌بندی تصورات مزاحم بیرونی و بی‌اهمیت مشغول شده است. الگوهای فکری از هم پاشیده می‌شوند. بنابراین بهترین اندرزها هم در حالت هوشیاری ممکن است بی‌هدف و بدون هیچ مقصدی از یک گوش آمده و از گوش دیگر بیرون رود.

هر کسی که به طور مستمر و مؤکد به تمرینات هیپنوتیزم بپردازد، در نهایت به عمیق‌ترین سطح دریافتی خویش برای تغییر دست خواهد یافت. در کور بیرونی‌ترین

قشر ادراک، تعقل، ادعا و شرایط محیطی به آسانی با ذکاوت شما قابل دستیابی است. فقط زمانی که دفینه‌های درون خویش را آشکار سازید می‌توانید قدرت فکر خود را از کومهٔ پس ماندهٔ زباله‌هایش رها کنید. ژرفنای این سطح از هیپنوتیزم ما را به انباری از اطلاعات گردآوری شده برده، قدرت کنترل فکرمان را به ما داده و توانایی پذیرش یا رد شرایط پیرامونمان را به ما اعطا می‌کند. همچنین بینشی درونی نسبت به گذشته، موقعیت حال و مسیر آینده را پیش روی ما می‌گذارد، چون کور شما را مستقیم به مرکز مشکلات برده و علل را روشن و مشخص و سپس از میان می‌برد و تغییرات مثبت شگرف به سرعت صورت می‌پذیرند.

یک راه میان بر ادراکی این است که از موانع موجود در روان عبور کرد و در حال به سر برد، در جایی که زمان مسکوت گذاشته شده و نگرانی‌ها از بین بروند. در کور شما به لحاظ باطنی هدایت یافته و می‌توانید در مقابل داده‌های منفی از خود محافظت کنید. رسیدن به مرحلهٔ کور شما را مجاز می‌سازد تا لطمات روحی، سموم و تنش را از روح خود زدوده و آغازی نو در زندگی داشته باشید. در درون این فضا فرستنده‌ها پیام‌های طرف راست مغز را انتقال داده و به وسیله طرف چپ مغز پیام‌های مربوط را به حرکت در می‌آورند.

از آنجا فرمان‌ها توسط رشته‌های بی‌شمار عصبی به ساقهٔ مغز که به طناب نخاعی پیوسته، فرستاده می‌شوند تا پیام‌ها به مقصد منتخبی در بدن برسند. بدین طریق درون شما توسط ایجاد بینشی دربارهٔ علت اختلال، موجب ارتقاء برون شما خواهد شد. با رسیدن به مرحلهٔ خواب واره، ذهن زیر آستانهٔ درک را به روی برنامه‌ریزی اصلاحی می‌گشاید که این امر از طریق آموزش‌های مجددی است که واکنش‌ها را در سیستم عصبی خنثی می‌کنند و به نوبه خود به رفتار نظم خاصی می‌بخشند.

هیپنوتیزم کور یک نوع شرایط خود القایی است که در آنجا تصورات مثبت به عنوان نقشه‌هایی عمل می‌کنند که منجر به آگاهی بیشتر می‌شوند. به منظور فهم اینکه کور چگونه می‌تواند به شما (یا هر کسی که می‌شناسید) کمک کند، برای تغییر سریع در جهت بهتر شدن، سطوح مختلف استقرار هیپنوتیکی را تا جایی که به عمیق‌ترین فضا رسیده‌اید، تجربه نمایید. شما در خواهید یافت که چه وقت به آنجا می‌رسید. در حالت

تفکر عمیق کور، شما می‌توانید از حقیقت واقعی خویش مطلع گشته و آن را دریابید. شما با خود خویشتن روبرو خواهید شد، با حقیقت شخصیتی براساس واقعیت عینی و حقایق دشوار! واقعیت حقیقت در مورد خود، عامل بالقوه نامحدودتان و نیز مسئولیت حقیقی‌تان نسبت به خود و دیگران.

### نیرو را در مرکز خویش توسعه دهید

چنانچه تصور اتساع انرژی خورشید را در کلیه مسیرها ترسیم کنید، بهتر می‌توانید قدرت یکپارچه‌ای را که هر یک از ما دارای آن هستیم، تصور نمایید. این انرژی مغناطیسی که می‌تواند به ۲ صورت باشد اگر رو به بیرون بسط یابد به عنوان نیروی مرکز گرا و اگر بلعکس به درون مرکز کسی که ما از محیط بیرونی بدان نیاز داریم. جذب گردد به عنوان نیروی مرکز گریز از آن نام برده می‌شود مرکزیت یافتن موجب ایجاد تعادل و توازن می‌شود و آن منطقه‌ای با فواصل یکسان در هر مسیر است. نقطه اتکاء جایی است که در آن آرامش وجود دارد و هر چیز دیگری حول محور آن می‌گردد، می‌چرخد و می‌درخشد. شما خورشید منظومه شمسی خویش هستید. این قابل اعتمادترین قسمت شماست، همیشه مکانی آرام برای درون‌نگری، الهام و انگیزش وجود دارد.

در ذیل نمونه‌هایی از اظهارات بعضی از اشخاصی که به هیپنوتیزم کور رسیده‌اند و اعتیاد به مواد مخدر را رها کرده‌اند آمده است:

«طبیعتاً احساس می‌کردم در مکان رفیعی هستم، در فضایی مجزا، درون فضایی از معنویت پاک و زلال. آرامش را پیش روی خود می‌بینی و تو را بر آن می‌دارد که از توان خویش آگاه شوی و بدانی که قادر هستی ماده‌ای را که بدان نیازی نداری، کنار بگذاری.»

«کور به شما کمک می‌کند تا نیروی انرژی ذهنی خود را به عمل رهنمون شوید. من از کور برای مشاهده جسم خویش استفاده کردم بدین طریق خواستم آن را ببینم استوار و جوانتر. دید من به حقیقت پیوست.»

«من از کور برای آرامش فکر و بهبود وضعیت خوابم استفاده کردم. همچنین برای اولین بار در زندگیم به یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم پرداختم که قبلاً همیشه برایم دشوار بود.»

«هپنوتیزم نوعی شعور را بر من ارزانی داشت که با هدایت فکر خویش، الکل و سایر مواد را کنار گذاشته و ذهنم را از خود بخشودنی‌های بی‌رویه بزدایم. کور در منابع دانیم را نیز بر رویم گشود.»

«برای من شناخت روان خویش، مرا از فشارهای سایر افرادی که در گذشته مرا تشویق به میگزاساری و عیاشی می‌کردند، محافظت می‌نماید. حال، من می‌دانم که چگونه از کنار لذائذ و نیز غذاهای مضر و بی‌فایده بگذرم.»

«احساسی داشتم که گویی در رویا به سر می‌برم در این مرحله ذهنم به مشاهده چگونه بهتر بودن هدایت می‌شد، بهتر از آنچه که می‌توانستم بنگرم و احساس کنم.»

شما می‌توانید به خود تلقین کنید، با صدای بلند و یا آرام. هر دو شیوه در شکستن دیوار مقاوم منفی بافی موثرند. طرفداران خودالقای اظهار می‌دارند که تلقین با صدای بلند دارای بیشترین قدرت است. برای هر چه عمیق‌تر نهادینه کردن تلقین، انگشت اشاره خود را با هر بار تکرار تلقین بر روی چیزی بکوبید. این تکنیک ذهن و جسم را با هم هماهنگ می‌کند، و این در حالی است که کوبیدن ضربه همزمان فکر مزبور را وارد سیستم موتور خودکار می‌نماید.

تلقین آرام و در سکوت به نحو موثری می‌تواند تمرین شود و محل انجام تمرین هم مهم نیست و هیچ کس هم نمی‌فهمد که ما داریم چه کار می‌کنیم. هر بار که شما پیشرفتی در خودالقای درون ذهن خویش داشته باشید، قدرت نیروی فعاله را اندوخته کرده و به ذهن خود آموزش می‌دهید تا پیام‌های درست را در وقت نیاز بازتاب نماید. ما



به عنوان بشری که قادر به تفکر است و امدار این مسئله نسبت به خویشنیم تا از دلیل خود نه تنها برای ارتقای رضایت شخصی، بلکه برای بیان وسیعتر علایق انسان گرایانه نیز استفاده کنیم.

### کور به نحو شگرفی استرس را کاهش می دهد

هیپنوتیزم عمیق که با تکرار منظم حاصل می شود قادر است پرونده عمر را از اختلالات جسمانی و ضربه های روحی بزدايد. فشار عصبی ناپایدار به نحو ناخوشایند و ناهنجاری بر جسم آدمی حاکم می گردد. فشار عصبی موجب بوجود آمدن عقده های عصبی شده و با انباشته شدن آنها بر روی هم موانعی بر سر راه حساسیت پذیری و گردش خون ایجاد می گردد. همچنین موجب می گردد که بدن ضربان موزون و طبیعی خود را از دست بدهد.

کاستن استرس مانند رها سازی یک فنر فشرده است، احساسات قوی از قید و بندهای گذشته و از ده شده و رو به بیرون جهشی فنر وار دارند. وقتی که شما خود را از آنها رها سازید، حواستان به طور مستمر زندگیتان را به تجربه ای خلاق مبدل خواهد ساخت. شعور احساسی می تواند ارتباط از دست رفته هویت گمشده را دوباره ایجاد نماید. ادراک حسی زیر آستانه شعور آگاه موجب بیداری روح شده و قادر است یک شخص کامل غیر وابسته را از نو بسازد.

الگوهای فکری گذشته در صورت اجازه شما همیشه در زمان حال ادامه خواهند یافت و پی در پی به فکر خطور خواهند کرد. در حالی که اکثر مردم می دانند که یک شخص اندرزها و گفته های پیشینیان را سرمشق خود قرار داده اما کمتر می دانند که مردم می توانند تغییر ایجاد کنند و تغییر هم می کنند. تمام آنچه که لازم است یک میل قوی نسبت به ایجاد اتفاق می باشد. تغییر فقط زمانی ایجاد می گردد، که نگرش فرد تغییر یابد.

نگرش + عمل = موفقیت

### افراط و تفریط طول عمر را کوتاه می‌کند

اعتدال در هر چیز زندگی را بسط و گسترش می‌بخشد اما تعداد معدودی از آمریکایی‌ها جانب اعتدال را رعایت می‌کنند. هشتاد درصد از مردم غذاهای غیر مغذی را در حد بسیار زیادی می‌خورند. فرهنگ ما، ما را بر آن می‌دارد که طعمه‌علاقی آزمندانه‌ای گردیم که فعالیت‌های سازمان یافته و فشرده تبلیغاتی به شرایط و اوضاع یا حاکم می‌گردد طوری که زیاد می‌خوریم... زیاد سیگار می‌کشیم... زیاد می‌نوشیم... زیاد تلاش می‌کنیم و بالاخره کم زندگی می‌کنیم. چه رقت‌انگیز و تأسف بار است که یک شخص معمولی حتی خود از این کنترل نامحسوس خبر ندارد. مشکل مربوط به غذاخوردن، اعتیاد، الکل و مواد مخدر این است که کسانی که از این مواد استفاده می‌کنند فکر نمی‌کنند این موارد اشکالی در برداشته باشند و آنها را مشکل و معضل نمی‌دانند و از این رو حق با آنهاست. اگر آنها با هیپنوتیزم کار کرده و قدرت مرکزیت یافتن در کور خویش را بیابند دیگر مشکلاتی از این قبیل نخواهند داشت.

### هر ضربه، ضربه جدی تری به دنبال دارد

بدن ما برای دود و دم آفریده نشده است. از ابتدایی ترین نقطه نظرات می‌توان گفت مطمئناً برای کسی که باریه تنفس می‌کند، استنشاق دود حاصل از سوختن دخانیات از هر نوع، از سیگارهای تجاری گرفته تا موارد دست ساز هیچ کدام طبیعی نبوده و با طبیعت آدمی سازگار نیست. تمام گونه‌های حیوانی نیز از دود گریزانند (حیواناتی که به نظر ما از ظرفیت ذهنی پایینی برخوردارند) چون احساس می‌کنند که دود مرگبار است. شش‌ها کار مهمی را بر عهده دارند. آنها باید اکسیژن لازم را برای مغز و بدن فراهم کرده تا سلول‌ها سالم مانده و احیاء و بازسازی شوند.

درک این موضوع بسیار ساده است افرادی که ماری‌جوانا می‌کشند، درست مثل کسانی که تنباکو می‌کشند به خودشان ضرر می‌زنند. بحث بر سر این که دخانیاتی که با آب مصرف می‌شوند سالمتر از سایر دخانیات هستند موضوعی است که محققان را به خود مشغول داشته است.

### عوامل ذیل ماری جوانا را به سایر مواد مخدر ربط می‌دهد:

۱. ماری جوانا نوعی ماده مخدر غیرمجاز است که مجازات قانونی در پی دارد.
۲. ماری جوانا به عنوان یک نوع شل کننده عضلات و مفرح است که مقاومت در مقابل مواد دشوارتر را کاهش می‌دهد.
۳. ماری جوانا از لحاظ روانشناسی اعتیادآور بوده و به عنوان یک تکیه گاه عمل می‌کند.

در حال حاضر تحقیقات بسیار گسترده‌ای در حال انجام است که مشخص کند چه مدت زمانی طول می‌کشد تا دخانیاتی که با آب مصرف می‌شوند بر روی سیستم عصبی و اندام‌های حیاتی بدن اثر بگذارد. دولت ایالات متحده مشغول انجام ده‌ها برنامه و طرح تحقیقاتی در شهرهای بزرگ سراسر کشور در این زمینه است. به علاوه بیش از دویست زمینه تحقیقاتی دیگر در هر جایی به طور خصوصی در حال انجام است. از میان یافته‌های اولیه می‌توان دریافت که مصرف ماری جوانا در دراز مدت موجب ایجاد اختلالاتی در مغز می‌گردد. سال‌ها یا حتی نسل‌ها طول می‌کشد تا صدق پیامد و نتایج این آزمایشات، اثبات علنی یابد.

### گفتار خوبی با خود داشته باشید

آنچه که ما می‌گوییم و صدایی که بیشترین تأثیر را بر روی‌مان در هر زمانی دارد، صدای خودمان است. زیرا نزدیک‌ترین صدا به ادراک ذهنی‌مان صدای خودماست که نفوذ به سزایی بر روی رفتارمان دارد. توجه کنید که چگونه تصدیق مثبت خود شما بر رویتان اثر می‌گذارد.

تلقین‌ها، صرفاً واژه‌های گفتاری نیستند، بلکه رفتار خود شما نیز به عنوان یک عامل شرطی عمل می‌کند. واگردانی و تبدیل ناراحتی‌های جسمی به احساسی برای اکثر مردم بیشتر از همیشه کارآمد خواهد بود. به هر حال بعضی‌ها هم به طور جدی بیمار خواهند شد گرچه می‌دانند که هیچ اساسی برای رنجشان وجود ندارد. این مورد صحت فرضیه روان‌تنی را که همه بیماری‌ها از فکر آدمی نشأت می‌گیرند، تأیید می‌نماید.

هپنوتیزم ما را با آن قسمت از مغز که ورای خودآگاهی است مرتبط می‌سازد. به ما قدرتی ارزانی می‌دارد که خود را بزرگتر از انتظارات خویش بدانیم. تجمع انرژی به تمام سلول‌ها، حتی ریزترین اتم‌ها می‌رسد. نوعی نیاز گسترده جهانی در سراسر دنیا برای نوعی شعور و آگاهی والاتر وجود دارد که هپنوتیزم کور آن را فراهم می‌نماید.

### کور در ترقی و تعالی به شما کمک می‌کند

شناخت خود به ندرت خودبه خود پیش می‌آید. ما به درون دام خودستایی افکنده شده‌ایم با این وجود تنها قدردانی است که می‌تواند راه محصور را که ما در مورد خویش می‌پنداریم ارتقاء بخشیده و قالب ریزی مجدد نماید. تشویق خود با تحسین و تمجید به ایجاد اعتماد به نفس کمک می‌کند. تحسین و حتی تعریف بی‌جا از خود می‌تواند یک نفس ضعیف را نیرومند کند. گاهی اوقات ضرورت دارد که برای جبران حقارت‌ها و تنزل‌هایی که ممکن است بدان متهم شده باشیم، خودستایی کرده و از خود تحسین و تمجید داشته باشیم.

افکار منفی از کجا می‌آیند؟ ما همچون یک درخت، درست مثل ماده‌ای که بر روی یک سطح صاف هویداست، می‌مانیم. شاخه‌های ما تنها برگرفته از نوع ریشه‌هایی هستند که از آنها نشأت گرفته‌اند. خودپنداری شما از کجاست؟ هویت شما از کجا می‌آید؟ ریشه درخت وجودتان از چه خاکی تغذیه گردیده؟

افکار ریشه دوانیده و در الگوهای تعریف شده محیط رشد می‌کنند. شاخه‌ها، سرشاخه‌ها و حتی کوچکترین برگ‌های درخت شبیه ایده‌ها هستند. آنها به مثابه افکارند و کلمات بیانگر رفتار در مکانی هستند که بذرشان کاشته شده. درخت شکوفه داده و شکوفه به میوه مبدل شده و تلخی و شیرینی میوه به موادی که از آنها تغذیه شده‌اند بستگی دارد.

رخوت و سستی با سرزنش دیگران همراه می‌شود. بدین طریق تمام عادات شکل می‌گیرد چه سیگار باشد یا الکل یا انحرافات جنسی. شکست نیز یک عادت است، تمام عادات خود ساخته‌اند و می‌توانند خود شکن هم باشند (یعنی خودمان می‌توانیم در خود

عادت‌ی را ایجاد یا نابود کنیم). روش در هر دو یکسان است.

اول: ذهن ایده‌ای را می‌پذیرد، سپس...

دوم: جسم آن را به عمل در می‌آورد و...

سوم: عمل تکرار شده به یک عادت مبدل می‌شود.

شکستن یک عادت ناخواسته یعنی کسب مجدد بازتاب‌های بدن شما. شما تنها کسی هستید که می‌توانید این تغییر را ایجاد کنید زیرا انگیزه، اساس تغییر است. تغییر کلی از انتظارات منفی به مثبت از طریق افکار موجزی که کلمه به کلمه با دقت گزیده شده‌اند و پیش از ورود به سطح هیپنوتیزم تکرار شده و با دوره‌های آموزشی مستحکم گردیده، ایجاد می‌شود.

خودآلقایی را می‌توان در طول روز در حالتی هوشیار به طور متناوب ایجاد کرد. این بهترین راه برای تأیید عزم راسخ شما و تأکید اینکه شما به سوی اهداف عملی خود در حال حرکت هستید می‌باشد. پیش از آنکه تلقین به خود را شروع کنید از خود بپرسید.

من در مورد خود چه گفته‌ام؟

ایده‌هایم در مورد خودم از کجا نشأت می‌گیرند؟

چرا من اعتماد به نفس ندارم؟ این حالت از چه وقت شروع شد؟

تلقین‌های درست موجب پیش آمدن حوادث به طریقی درست می‌گردند تا شخصیت شما را متناسب نمایند. سیسرئومی گفت: هیچ کس نمی‌تواند خردمندانه‌تر از خود تو به تو اندرز دهد. آنگاه که به سوی کامیابی خویش برانگیخته شده‌اید، هیچ صدایی پر قدرت‌تر از صدای خود شما نیست. در این مورد سودمندترین چیزی که باید به خود بگویید این است: آری، من می‌توانم!

در اینجا چند نمونه از تلقین‌های کلی آمده که شما می‌توانید در طی دوره‌های خود گفتاری به خوبی یک هیپنوتیزم که در شما هیپنوتیزم القاء می‌کند، آنها را تکرار نمایید. هر چه بیشتر بروی این افکار خوب متمرکز شوید، زودتر پیشرفت‌های شگرف را مشاهده خواهید کرد. در واقع ممکن است شما قادر باشید توصیه‌هایی بر طبق میل خود به خود داشته باشید همانگونه که بسیاری از شرکت‌کنندگان چنین می‌کنند. مادامی که

ذهن شما از چنین ساختارهای فکری تغذیه شده باشند، بازتاب آن شما را در غلبه بر ترس از شکست یاری خواهد داد. به خاطر داشته باشید که بیشترین فکر تمرکز یافته حاکم، فکری است که در خور روی دادن است. درست پیش از بستن چشم‌ها و شل کردن اعضای بدن‌تان، چند مورد یا تمام موارد خود تلقینی زیر را با خود تکرار کنید:

... من هر کاری کرده‌ام تا در زندگیم موفق و کامیاب شوم.

... به هنگام نیاز به کمک، هیچ مشکلی در کمک گرفتن از دیگران ندارم.

... من به هر طریقی به حداکثر ظرفیت خود در کسب موفقیت نائل خواهم شد.

تکرار خود تلقینی به واقعیت مبدل می‌گردد. هر چه بیشتر تلقین‌های خود ساخته به خود داشته باشید، نتایج زودتر خود را نشان خواهند داد. این روند وقت زیادی نمی‌گیرد. به طور ساده شرایط تلقین گر را در زندگی روزمره خود در آمیزید. افکار مثبت باید همیشه، در هر زمان و هر مکان در جریان باشند. در طی دوره‌های منظم تمرین، وقتی که جسم و فکر شما یکباره در آسودگی و آرامش به سر می‌برند. فقط یک تلقین را بارها و بارها تکرار کنید. پنجاه الی صد تکرار زیاد نیست. هر چه تکرار تلقین بیشتر باشد، پیشرفت بهتر و زودتر حاصل خواهد شد.

### تکنیک تمرین نمایشی

تصویر ذهنی از خود، هنر استفاده از خیال برای فراخواندن یک تصویر در ذهن است، که می‌تواند مدت‌ها بعد به عنوان راهنمایی در زندگی در موقعیت‌های گوناگون در خدمت ما باشد. یک تصور پیشرفته انتظارات موثقی را بنا می‌نهد طوری که وضع را کاملاً تغییر می‌دهد و خواسته‌های صرف را به توفیق‌های واقعی در حال انجام مبدل می‌نماید یک عامل یادآور خوب باید بدینگونه باشد که ابتدا آن را ببینید. پس کار مربوط را انجام دهید. درک ذهن از پیشرفت، روند باز آموزی را سرعت می‌بخشد حتی اگر ادراک فقط در تصور باشد. تصورات شما می‌تواند افکار شکست قریب‌الوقوع و ترس از عدم کفایت را نیز از ذهن پاک کند. شما می‌توانید بینش موفقیت‌آمیز را جایگزین تخیلات منفی کنید، مهار کردن نیروی خلاقه قدرت تفکر و به کارگیری آن در جهت شادکامی دشوار نیست به

شرط اینکه روشی که به وضوح در این کتاب توضیح داده شده است را دنبال کنید.

### کشف واقعیت در رویا

آدمی از آغاز تاریخ، طی گذشت سال‌ها، به ممارست مدیتیشن خواب نمایانه پرداخته است. اختلاف اساسی میان گذشته‌های دور و روش‌های شرح داده در این کتاب، اختلاف میان مدیتیشن مطلقاً روحی و مدیتیشنی است که جسم و ذهن انسان را با روح متناسب می‌کند.

ما در اینجا، در این زمان گردهم آمده‌ایم تا به مورد دوم فوق‌الذکر بپردازیم، اگر جسم در عملکرد سالمی به سر نبرد، روح نیز نمی‌تواند خوب باشد. به جای فرار از مسئولیت ناشی از، از هم گسیختگی فکری، ما برآنیم که شما را به مسیر دیگری رهنمون شویم یعنی رودرو شدن با نیروی زندگیتان. مدیتیشن خلاق کور می‌تواند عمل بازآموزی فکر و جسم شما را با کار کردن با انرژی جهانی انجام دهد و این کار را نیز خواهد کرد.

تفکر عمیق و ژرف نگرانه در مورد خیال‌های خام و اندیشه‌های بی‌اساس و یادآوری خاطرات گذشته می‌تواند پاسخ‌های پر محتوایی به پرسش‌های دردسر آفرین بدهد. هیپنوتیزم عمیق به شما قدرتی ارزانی می‌دارد که بتوانید عنوان مهمی برای خود برگزیده و تصورات رویای ژرف نگرانه‌ای پیرامون عنوان مزبور داشته باشید. شما قادر خواهید بود از ضمیر ناخودآگاه خود بپرسید علامت این خیال خام چیست؟

تالمور می‌گوید: رویای غیر قابل درک، همچون نامه‌ای سربسته به خودتان است. اگر شما بخواهید می‌توانید از موانع بازدارنده فکری گذشته و با گشودن برخی از نامه‌های سربسته به خود به دنیای درخشانی از تصورات فکری و چشم اندازهای نامحدود گام نهید.

برای نهادینه کردن هماهنگی موزون میان فکر و جسم باید در ابتدا تصورات بد را از بانک ذهن خود بیرون بکشید. سپس آنها را به عنوان آشغال‌های بی‌مصرف دور اندخته و سپرده‌های بهتری را جایگزین آنها نمایید. شما می‌توانید سهام عالی را از بانک ذهن خود بسپارید و هر مرحله از زندگی را غنی کنید.

## بخش ۴

### مجاب سازی نامحسوس توسط رسانه‌ها

تصاویر تلویزیونی به ذهن هجوم می‌برند

رفتارهای اعتیاد آور را می‌توان معدوم کرد

تلویزیون هم نافذ است و هم مجاب کننده. تلویزیون میلیون‌ها آمریکایی بیشتر اوقات روز روشن است. بعضی‌ها از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوند تا وقتی که به خواب می‌روند. تلویزیون را روشن نگه می‌دارند. مؤسسه بهداشت روانی آمریکا گزارش می‌دهد: «بیش از یک سوم بزرگسالان بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون نگاه می‌کنند.» تحقیق دیگری نشان می‌دهد که بیش از دو میلیون کودک زیر یازده سال تا نیمه شب مشغول تماشای تلویزیون هستند.

برای مادرانی که کار دارند تلویزیون به یک دایه مبدل شده که کودکان را در پای خود نگه می‌دارد. تا وقتی که یک کودک به سنین نوجوانی (حدود ۱۳ الی ۱۹) برسد، تحت نفوذ ۱۰ الی ۱۵ هزار ساعت تلقین قرار خواهد گرفت. بیشترین چیزی که آنها می‌بینند مردمانی با عادات نادرست و رفتارهای خشونت‌آمیز است. صفحه تلویزیون مکانی است که نابهنجاری‌ها و بیماری‌های جهان به طور بصری مورد تأیید واقع می‌شوند. پس از



مدتی رفتارهای نادرست عادی به نظر رسیده و برای کودکان هم مانند بزرگ‌تره‌هایشان قابل قبول می‌گردد.

بررسی‌های دقیق حاکی از این است که ۹۹ درصد خانواده‌های آمریکایی حداقل یک دستگاه تلویزیون دارند، بعضی از خانواده‌ها هم حتی پنج دستگاه دارند. تصاویر تلویزیونی قدرتمندترین نفوذ را بر زندگی روزانه ما دارند و می‌توانند به ما کمک کرده یا ضرر رسانند. متأسفانه مورد دوم بیشتر صدق می‌کند. هرزگی پشت هرزگی فکر بیننده‌ها را منحرف و از راه به در نموده است. محتوای فیلم‌ها درجه‌بندی شده‌اند و براساس امیال تولید کنندگانی است که به خاطر سوددهی و بازاریابی محصولات خود را تولید کرده و از این طریق واسطه کارهای زشت و اعمال مستهجن می‌باشند.

تلویزیون فقط در چند دهه اندک اخیر حاکم مطلق و نافذ بر زندگی اکثر مردم شده تلویزیون معلم جوانان، الگوی رفتارهای خشن نوجوانان و عامل بروز اختلالات و ناهنجاری‌های درون خانواده‌هاست. نه تنها وارد منازل مردم می‌شود بلکه وارد ذهن نیمه هوشیار بیننده نیز می‌گردد. والدین نگران با این نیروی مهاجم در ستیزند چون سعی می‌کنند کودکانشان را از پای تلویزیون برداشته تا کمتر شاهد رفتارهای خشونت‌آمیز باشند و از ایجاد اعتیاد در کودکانشان به این دستگاه خودداری کنند. مطالعات نشان می‌دهد که تلویزیون بیش از والدین در زندگی کودکان نقش دارد، زیرا زمانی را که والدین صرف بودن با فرزندانشان می‌کنند کمتر از زمانی است که فرزندان صرف نشستن در پای تلویزیون می‌نمایند.

### مجاب کنندگان - مهاجمان نامحسوس

این اندیشه، اندیشه هولناکی است اما رسانه‌ها بر اساس اعتیاد همگانی، به اقتصادی جاودانه مبدل شده‌اند، نقش اصلی رسانه به وجود آوردن مصرف کننده است و حضور شایان توجهش مستلزم این عکس‌العمل می‌باشد. وقتی که یک بیننده می‌گوید. من فکر می‌کنم، آیا او واقعاً عمل فکر کردن را انجام می‌دهد یا اینکه فکر شخص دیگری را به اجرا در می‌آورد؟ اکثر اوقات مردم فکر می‌کنند آنها چه چیزی را برای فکر کردن آموخته‌اند.

آنچه که آنها امروز می‌گویند اغلب چیزی است که دیروز شنیده‌اند. مردم طوطی‌وار با ایده‌های دیگران رشد می‌کنند، آنها همچون ربات در خیابان راه می‌روند و نمی‌دانند که قربانیانی هستند که فکرشان تحت کنترل است.

تبلیغات پی در پی مسحور کننده شده‌اند. شیرینی آن در لفافه سرگرمی پیچیده شده اما وقتی که بینندگان به قلاب انواع شکلات‌ها، کافئین، دخانیات، مشروبات الکلی و سایر محصولات مضر گیر کردند، دیگر جایی برای خنده نمی‌ماند. تحلیل گران این فرایند را به عنوان انطباق و همسازی روانی تعریف می‌کنند. قرص‌های جوشان، الکل و سیگار برای جوانان امری عادی به نظر می‌رسد چون بارها و بارها در تلویزیون مشاهده کرده‌اند که آدم‌های محترم و با شخصیت از این موارد استفاده می‌کنند.

از نظر تجاری همه ما بیماریم و به نوعی محصول دارویی برای درمان نیازمندیم. آیا آنها واقعاً به شما می‌گویند که از بیماری برحذر باشید؟ آنچه که تأسف آور و رقت‌انگیز است. این است که یک شخص معمولی حتی از این دخالت و پیش‌رانی نامحسوس به درون شکاف ذهن خویش، خبر ندارد. وقتی که جوانان خواص بی‌شمار این مواد را می‌شنوند از این رو خود را با شرایط محیط وفق داده و میل به استفاده از این مواد خیابانی در آنها نیز گشوده خواهد شد.

### مواد خیابانی واقعاً در دسترسند

سری مواد مخدر از تحریک کننده‌ها گرفته تا آرام‌بخش‌ها و توهم‌زاها دسته بندی می‌شوند. انواع گوناگون مواد از قبیل حشیش، بنگ، ماری‌جوانا، مواد استنشاقی، کوکائین و کراک وجود دارد. کسی که این مواد را با الکل مصرف کند کنترل فکر خود را از دست خواهد داد. نتیجه نهایی این خواهد بود که می‌تواند به کل خانواده لطمه بزند (حتی اندام‌های داخلی بدن نیز مانند کبد صدمه می‌بینند).

شصت نوع ماده مخدر خطرناک وجود دارد که به آسانی در دسترس است و در سطح گسترده‌ای مورد مصرف می‌باشد (همانگونه که در بخش گذشته به آنها پرداختیم اعتیاد نشانه اختلالات عمیق تری است که افراد مبتلا نیازمند اصلاح آن هستند. بدین دلیل

است که همه باید بدانند که هیپنوتیزم می‌تواند به آنها کمک کند. اگر ما درون خود را از چیزهای مطرود و ناپسندیده تصفیه نکنیم، اگر عادات مثبت را جایگزین عادات منفی نکنیم، همیشه تحت سلطهٔ دیگران خواهیم بود. اگر ما با صراحت تلقین‌های خارج را رد نکنیم بر ما طوری تأثیر می‌گذارند که گویی از درون خودمان بوده‌اند. افکار دیگر مردمان در ما ذاتی شده و عجین می‌گردند خصوصاً اگر به اندازه کافی تکرار شوند. بدین طریق عادت شکل می‌گیرد چه سیگار باشد یا الکل و یا هر اعتیاد دیگری. دشمنان بیرونی، دشمنان واقع در درون را تغذیه می‌کنند.

### پذیرش الکل و مواد مخدر در درون خانواده

ما شاهد اجتماعی شدن اعتیاد و رفتارهای خود ویرانگر هستیم. اغلب افرادی که از درون خانواده‌های دارای اعتیاد می‌آیند خود را با تکرار همان الگوها می‌یابند. این الگوها راحت و قابل قبول به نظر می‌رسند چون نقش این مدل‌ها را در درون خانواده فرا گرفته‌اند. اکثر مردم هرگز نمی‌دانند که برایشان برنامه‌ریزی شده است.

آنها کنترل خود را از دست می‌دهند زیرا هر چیزی را که ناخودآگاه بپذیریم ذاتی گردیده و ملکه ذهن می‌شود. تلقین زمانی پذیرفته می‌شود و به اجرا در می‌آید که شروع آن با استقامت تکرار و تشدید گردد. در واقع آن چیزی که یکباره از بیرون تلقین شده، ذاتی می‌گردد.

خوشبختانه چیزی که یکباره آموخته شود، لازم نیست که تداوم داشته باشد. ذهن آدمی همچون یک ضبط صوت است شما می‌توانید برنامه‌ای را از روی آن پاک کنید و برنامهٔ بهتری را جایگزین نمایید. شما می‌توانید مغز خود را از غل و زنجیر باز کرده و مجدداً به آن آموزش دهید.

تلاش جهت ورود به زیر آستانهٔ تفکر عقلانی حتی تا پیام‌های بازرگانی بسط و گسترش یافته و به سرعت حرکت می‌کنند طوری که در ذهن، فراسوی حائل هوشیار ما جرقه می‌زنند. اصلاح الگوهای فکری منجر به ایجاد تغییراتی در رفتار می‌شوند که از روانکوب کردن عادات خود ویرانگر ناشی می‌شود. قربانیان ناآگاه به طور مدام نه تنها

تحت نفوذ محرک‌های خارجی از قبیل تلویزیون و جراید هستند بلکه نظرات و ایده‌های سایرین نیز بر آنها تأثیر گذار است. ما دانسته یا ندانسته پی در پی زیر بمباران تلقین‌های منفی هستیم که اذهان ما را آلوده و مسموم می‌کنند.

بسیاری از تلقین‌های منفی بدون اینکه ما خود حتی از وقوع آنها خبر داشته باشیم، به ما لطمه وارد می‌کنند. نوشیدن مشروبات در اکثر تصاویر تلویزیونی به چشم می‌خورد از هشتاد و پنج درصد آمریکایی‌هایی که مشروبات الکلی می‌نوشند، اکثرشان به خاطر دلایل اجتماعی مبادرت به نوشیدن مشروب می‌کنند. خارج از این گروه بیست الی سی میلیون به خاطر ایجاد انگیزش و تحریک در دام مشروبات الکلی قوی می‌افتند. در حقیقت مشروب نه به انگیزش و نه به تمدد اعصاب کمک می‌کند. جداول آماری نشان می‌دهد که طول عمر الکلی‌ها دوازده سال کمتر است و بقیه سال‌های عمرشان را نیز به ندرت می‌توان زندگی نامید. الکلیسم بیش از هر سمبل دیگری از رفتارهای غیر انسانی و بی‌رحمانه بشر نسبت به خویشتن، برهان قدرت تلقین منفی محسوب می‌شود.

ما با تملق و چاپلوسی فریب خورده و تحت شرایطی قرار گرفته‌ایم که مشروبات الکلی را به عنوان تفریح تلقی کرده و آن را در هر چیزی سهیم می‌دانیم. بیلیون‌ها دلار مواد مخدر خیابانی و ماری‌جوانا از لحاظ اجتماعی پذیرفته شده است، کسانی که مصرف الکل را ترغیب می‌کنند باید سری به بیمارستان‌ها بزنند و کودکانی را که از سندرم الکل جنینی رنج می‌برند، ببینند. این کودکان با اعتیادی مادر زاد دارای جثه‌ای ضعیف، نحیف، کوچک و لرزان هستند چون مغزشان آسیب دیده و برای زنده ماندن در تلاشند.

### قدرت تلقین ناآگاه

در اینجا نمونه جالبی از تلقین پذیری گروهی که در پادگان نظامی سن‌دیگو به وقوع پیوست آورده شده است. در عناوین خبری یکی از روزنامه‌های محلی می‌خوانید:

#### هزار سرباز از شایعه‌ای دروغین بیمار شدند

مورد گزارش شده در مجله آمریکایی اپیدمی‌لوزی توضیح می‌دهد که سربازان جدید

در پادگان شایعه‌ای را شنیده یا خوانده‌اند مبنی بر اینکه آنها به سمی که هوا را آلوده می‌کند مسموم شده‌اند. این مورد ترسی همگانی را در پی داشته و موجب شده که صدها تن دچار علائم یکسانی شوند. (این مورد غیرعادی بود چون در اکثر موارد ترس همگانی در مورد زنان گزارش شده است).

با پخش شایعه تعداد مردان جوانی که شروع به سرفه می‌کردند و از درد سینه می‌نالیدند بیشتر و بیشتر می‌شد و این تأثیر بر صدها سرباز حاکم گردید. سرانجام اولیای امور مجبور شدند ۱۸۰۰ مردی را که مشکل تنفسی داشتند از پادگان بیرون ببرند. بیش از ۳۵۰ نفر از آنها برای آزمایش با آمبولانس به بیمارستان اعزام شدند. هشت تن از آنها طوری بیمار شدند که عملاً چند روز در بیمارستان بستری شدند. پس از انجام آزمایشات، نتایج حاکی از این بود که هوا یا خود آن مردان مشکلی نداشته‌اند.

در مواردی این چنین تلقین سوء قوی، تحت لوای هیپنوتیزم ارائه می‌شود. تا نقش منفی پایدار گسترده شود. برگردان فشارهای فیزیکی به احساسی بهتر از همیشه برای اکثر مردم کار خواهد کرد. به هر حال تعدادی وجود داشتند که به طور جدی بیمار شدند حتی با اینکه می‌دانستند هیچ اساسی برای درد و رنجشان وجود ندارد. این نکته به امکان تئوری روان‌تنی اشاره دارد که منشاء هر بیماری را در فکر باید جست.

تلقین مکرر، حتی هنگامی که بیننده در یک نور سطح شبه هیپنوتیزم می‌است، کارگر می‌افتد یعنی وقتی که اما به تلویزیون نگاه می‌کنیم این اتفاق روی می‌دهد. ذهن برای ضبط تصاویری که ما در صفحه روشن شده متمرکز کرده، گشوده می‌شود. تلقین صرفاً کلمات گفتاری نیست بلکه نگریستن رفتار دیگران نیز همچون تلقین عمل می‌کند.

### ذهن شگفت‌انگیز خویش را کنترل کنید

خوشبختانه شما می‌توانید تعمداً افکار خود را تغییر داده و خودتان کارهای نیک بسیار انجام دهید. شما مجبور نیستید همچون عروسک خیمه شب بازی اجازه دهید نخ‌هایتان را دیگری به این سو و آنسو به حرکت در آورد. جدال برای فکر از آغاز تاریخ تاکنون ادامه یافته و چه وقت ظفر حاصل خواهد شد به این امر بستگی دارد که محتوای

ذهن را تخلیه کرد و با شستشوی مثبت مغزی مجدداً با برنامه‌ریزی صحیح آن را پر کرد. اولین گام به سوی آزادی و رهایی از خدعه و نیرنگ، بازگرداندن جسامتان به حقیقت وجودی خودتان است. هیپنوتیزم این کار را می‌تواند برای شما به انجام رساند. علاوه بر هیپنوتیزم شدن توسط یک درمانگر، شما خودتان هم می‌توانید یاد بگیرید که چگونه خود را هیپنوتیزم کنید. برای اکثر کسانی که می‌خواهند در خود هیپنوتیزمی خبره شوند، اگر اولین تجربه را با یک تکنسین آموزش دیده داشته باشند، کمک بسیاری به آنها خواهد شد. هیپنوتیزم گروهی اغلب اولین گام در این مسیر است زیرا سهیم شدن در این تجربه با دیگران و با همان مشکلات جهت غالب شدن، آسان است.

مدت هاست این امر شناخته شده که تصور بدون افزودن میل احساسی نمی‌تواند نتایج سریعی در پی داشته باشد. به این دلیل است که تبلیغ گران، پیام‌های تبلیغاتی خود را بارها و بارها تکرار می‌کنند تا احساس شود که اهانتی به هوش بشری شده. با کرخ شدن ذهن، آگهی‌ها فوج، فوج بینندگان را راهی فروشگاه‌ها کرده تا اقلامی را خریداری کنند که احتمالاً می‌توانستند بهتر از اینها باشند.

کنترل از راه دور از طریق هزاران هزار منابع رسانه‌ای تراوش شده و آرام به درون ذهن ناخودآگاه می‌خزد. علاوه بر تلویزیون، رادیو، روزنامه‌ها، مجلات، کامپیوتر، ویدئوهای خانگی، نوارهای کاست هم وجود دارند، حتی تلفن هم در این میان دخیل است یعنی فروشندگان با چرب زبانی فروش محصولات خود را از راه دور افزایش می‌دهند.

تلویزیون و فیلم بیشترین تهاجم را در سطحی گسترده دارند. آنها نه تنها از طریق چشم و گوش به ما می‌رسند بلکه دارای تأثیر عاطفی قدرتمندی نیز هستند چون ارتباطی سرگرم کننده ایجاد می‌نمایند. به یک باره خود را با شخصیتی در یک صحنه تطبیق می‌دهیم و دوست داریم همان رفتار را تقلید کنیم. رشد انفجاری ارتباطات بیشتر تأثیری مضر بر رفتار انسانی داشته تا اینکه به او کمک کند.

از سوی دیگر و بلعکس این صفحه روشن می‌تواند نقش ناجی گونه را ایفا نماید. می‌تواند روش سالم‌تری را آموزش دهد، می‌تواند میان نژادهای مختلف و ملل گوناگون پلی ارتباطی ایجاد نماید، می‌تواند آگاهی را ارتقاء بخشد و به مردم در جهت درک

یکدیگر و جهانی که در آن زندگی می‌کنند یاری رساند. اگر این ابزار آلات قدرتمند به نفع مردم به کار گرفته می‌شدند، فقط کافی است تصور کنید که چه پیشرفتی با چه سرعتی حاصل می‌شود! نفوذ هیپنوتیکی آنها می‌توانست طور دیگری گردد، طوری که انبوه آلام بشری را تسکین داده و از انحطاط و فساد و تباهی بکاهد. با استفاده هوشمندانه از تمام اختراعات بشری برای ایجاد اعتدال در فکر و رفتار به سرعت می‌توان بر این امر فائق آمد. گام بعدی در تحول و تکامل انسان، بهینه کردن افکار کنترل شده است. در این نقطه، اکثر ما از خوراک دوره‌ای منظم روانی که آنها برایمان تهیه کرده‌اند، لطمه بسیار دیده‌ایم و این به نفع عده‌قلیلی است که توسط وسایل ارتباطی در رأس منبع کنترل افکارند. افراد متقلب و سوء استفاده‌چی یکسری فعالیت‌های سازمان یافته را برای تجاری که دست به کارهای تولیدی و بدیع می‌زنند، طرح می‌نمایند و در این میان میلیون‌ها تن قربانی خواسته‌های آنها شده و آزادی خواست و میل خود را از دست می‌دهند. آنها کار خود را با جوانترین قشر که نفوذ پذیرترین اذهان را دارند شروع می‌کنند، بسیاری از مشکلات رفتاری که در آینده برای این افراد پیش می‌آید نتیجه انبوهی از رفتارهای خیانت‌آمیز، نابکارانه و مودبانه است که در طول زندگی به مغز هجوم می‌آورند.

تکنیک‌های مختلفی موجب تضعیف و ضایع شدن فرآیندهای فکری و طبیعی صیانت نفس می‌شوند. بی‌ارادگی و تأثیر پذیری بینندگان موجب می‌شود که آنها به سادگی طعمه و سوسه‌های تهدیدآمیز زندگی شوند مثل خودکامگی و تسلیم در مقابل هوای نفس و محصولات بی‌فایده‌ای چون شیرینی‌ها، انواع نوشابه‌ها، سیگارها، کیک‌ها و مشروبات الکلی گوناگون. محصولات غذایی مخصوصاً شیرینی، تنقلات و دسرها در دوران کودکی موجب چاقی می‌شوند که در بقیه دوران عمر پیامدهای جدی روی عزت نفس و واکنش‌های اجتماعی دارند.

جدال برای کنترل افکار جوانان دارای مفهوم گسترده‌ای است. الکل و دخانیات در صحنه‌های مهمانی به عنوان علامت بلوغ و بزرگ شدن به تصویر کشیده می‌شوند. تصاویر شادی آفرین در کنار یک موزیک معروف به فروش این سموم کمک می‌کنند. از این رو پذیرش دخانیات از همان اوان کودکی تا زمانی که قربانی در دام بیفتد در ذهن

مستحکم می‌گردد.

تولید کنندگان سیگار برخی از تحلیل گران و روانکاوان را فرا خواندند تا تحقیقاتی برای آنها صورت دهند که البته این تحقیقات تأثیر بدی به جای گذاشت. راه برای فروشندگان هموار شد و تحقیقات اجتماعی درگیر حل مسئله‌ای دوگانه شدند. با استخدام یک گروه راونپزشک که تحقیقی را انجام دادند معلوم شد که سیگاری‌ها چرا به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند، دلایل آن در ذیل آمده است:

۱. تنش‌های جسمی و روحی را می‌کاهد.

۲. باعث می‌شود مصرف کننده احساس آسودگی خیال کرده و خوش برخورد باشد.

۳. پس از یک لذت آنی احساس رضایت خاطر به مصرف کننده دست می‌دهد.

وقتی تولید کنندگان نتایج فوق را به تبلیغات خود افزودند، فروش بالا رفت. تلاش برای به زیر آوردن آستانه تفکر عقلانی حتی تا پیام‌های نامحسوس گسترش یافته‌طوری که بسیار سریع حرکت می‌کنند و بدون اینکه ما خود بدانیم به سرعت برق وارد اذهان ما می‌گردند.

اصلاح الگوهای فکری منجر به ایجاد تغییراتی در رفتار می‌شود. قربانیانی که مراقب نباشند نه تنها تحت نفوذ تبلیغات تلویزیونی قرار می‌گیرند بلکه ایده‌سایرین نیز بر آنها تأثیر می‌گذارد.

### واقعۀ شگفت‌انگیز زندگی را خودتان ترتیب دهید

خوشبختانه شما قادر هستید به طور هدفمند افکار خود را تغییر داده و دست به کارهای خوب بزنید. شما مجبور نیستید عروسک‌های خیمه‌شب بازی باشید که اجازه دهید ریسمان‌های رفتاری شما در دست سوداگران به هر سو کشیده شود. جدال برای فکر از آغازین‌ترین روزهای تاریخ تداوم داشته و این که چه هنگام پیروزی حاصل می‌شود به این بستگی دارد که محتوای فکر را با برنامه‌ریزی شستشوی مغزی در جهت مثبت پر کرد.

اولین گام در جهت رهایی، بازگشتن به فکر و جسم خویش یعنی حقیقت وجود



خویش است. هیپنوتیزم در این راستا می‌تواند کمک شایانی بنماید. علاوه بر هیپنوتیزم شدن توسط یک درمانگر می‌توان آموخت که چگونه خود را هیپنوتیزم کرد یا به یک گروه ملحق شد. برای اکثر کسانی که می‌خواهند در خود هیپنوتیزمی ماهر شوند بهتر است ابتدا توسط یک تکنسین آموزش دیده اولین تجربه خود را داشته باشند، این مورد کمک بسیاری به این افراد می‌کند. هیپنوتیزم گروهی نیز اولین گام در جهت مزبور است زیرا داشتن تجربه‌ای مشترک با کسانی که مشکلات مشابهی دارند و فائق آمدن بر آنها از این طریق دشوار نیست.

شما چه خود، خود را هیپنوتیزم کنید چه یک اهل فن به شما کمک کند، مرحله هیپنوتیک همیشه یک سطح دگرگون شده هوشیاری است و عمیق‌ترین سطح آن که یک خواب‌واره درمانی است کور نامیده می‌شود.

### چیزهای دیگری هم غیر از تلویزیون وجود دارند

شرایط تهاجمی از راه دور تراوش کرده و از طریق منابع الکترونیکی بی‌شماری به درون ناخودآگاه ذهن می‌خزند. علاوه بر تلویزیون، رادیو، روزنامه، مجلات، کامپیوتر، ویدئوهای خانگی و نوارهای کاست هم وجود دارند، حتی تلفن هم در این میان دخیل است. فیلم و تلویزیون در این راستا بیشترین تهاجم را به اذهان عمومی دارند. آنها نه تنها از طریق حواس بینایی و شنوایی به ما منتقل می‌شوند بلکه به دلیل عامل سرگرم‌کنندگی دارای تأثیر عاطفی نیرومندی نیز می‌باشند. وقتی که ما خود را با شخصیت یک فیلم تطبیق می‌دهیم دوست داریم همان رفتار را تکرار کنیم. منابع اطلاع‌رسانی از قبیل اینترنت و تلویزیون می‌توانند از نفوذ هیپنوتیکی خود استفاده کرده تا انبوه آلام بشری را تسکین داده و از فساد و تباهی بکاهند. با استفاده هوشمندانه از اختراعات انسان، درمان اصلاحی می‌تواند به سرعت، صورت پذیرد. ما تا زمانی که به اذهان خود فرصت بسط کامل ندهیم، هرگز پتانسیل بشری را نخواهیم شناخت.

گام بعدی در ارتقاء انسان متمرکز کردن منابع افکار کنترل شده است. از این نقطه اکثر ما از ایجاد مزاحمت‌های روانی لطمه دیده‌ایم. آنها برای تولید کنندگانی که کارهای

بدیع انجام می‌دهند فعالیت‌های سازمانه یافته‌ای را طراحی می‌کنند تا میلیون‌ها تن قربانی شده و آزادی اختیار خود را از دست دهند. جامعه شناسان به ما اخطار می‌دهند. اگر تمایل به کنترل فکر ادامه یابد، پیامدهای هولناکی به دنبال خواهد داشت.

### مشکلات جدی با برنامه‌ریزی‌های روانی در ارتباطند

... اعتیاد به مواد مخدر در دههٔ اخیر دو برابر شده.  
 ... بیش از ۴۰ درصد اختلال در روابط، ناشی از مصرف الکل است.  
 ... بیش از ۶۰ درصد آمریکایی‌ها دارای مشکلات مربوط به خوابیدن هستند.  
 ... کشیدن سیگار بزرگترین علت مرگ و میر در آمریکاست.  
 ... اختلالات خوراکی - چاقی، کم خوراکی شدید (به خاطر وسواس لاغری) گرسنگی همیشگی و مفرط و غیره.  
 ... جنایت علیه خود و جامعه به طور کلی.  
 ... خشونت وحشیانه، اجحاف روحی و تعارض‌های جهانی.  
 ... زوال ارزش‌های خانوادگی.

### معتادان به تلویزیون - آدم‌های تنها و بی‌کفایت

تبلیغ‌کنندگان رسانه‌ها نقش دلوپسی‌های کسانی را ایفا می‌کنند که اختیار خود را به تلقین‌کننده‌های نهان داده‌اند. تعداد کثیری از بینندگان تلویزیون مایلند که شکل ظاهر و ذهن خود را عوض کنند، آنها بیشتر دنباله‌رو افراد متقلب هستند تا اینکه به ندای درون خویش جهت رسیدن به اهدافشان گوش فرا دهند. وقتی که ما به رادیو و تلویزیون گوش می‌دهیم زیر بمباران تلقین‌های افراطی در مصرف نشاسته، قند و انواع تنقلات بی‌فایده قرار می‌گیریم.

به عنوان مثال آمریکایی‌ها دو برابر آنچه که برای انسان مفید است مصرف می‌کنند. حرص و طمع برای کسب موفقیت با استثمار دیگران تهدیدی جدی برای سلامت انسانیت است. زمان آن است که انسان از مغز خود استفاده کند تا در دام نیفتد. خطر

دیگر انزوای اجتناب ناپذیری است که تلویزیون و کامپیوتر عامل به وجود آوردن آن در اشخاصی می‌شوند که بدان‌ها اعتیاد پیدا کرده‌اند.

### خشونت تحسین شده در ورزش

روزهای پایان هفته زمانی برای شرطی شدن بیشتر ذهن تماشاچیان با خشونت ورزش است. کشف اینکه سببیت و وحشیگری موجب قهرمان شدن می‌شود، درس مهمی نهفته است از این رو شما هم برای برنده شدن در بازی مجبورید به اعمال رفتارهای وحشیانه مبادرت ورزید. حتی بازیکنان و ورزشکاران نیز واقعاً بازی نمی‌کنند بلکه شکست رقیبان خود را جدی می‌انگارند. دلیل اثبات این امر در میادین ورزشی با زخمی شدن ورزشکاران به چشم می‌خورد. در لیگ‌های اصلی بیس‌بال و نیز فوتبال و هاکی جدال‌های فیزیکی حالتی همه گیر به خود می‌گیرد.

اغلب ورزشکاران صدمه‌های جدی را متحمل می‌شوند. با این وجود هر چه بازی خشن‌تر باشد. جوانان بیشتر قهرمانان خود را تشویق می‌کنند. و چشمگیری‌هایی که در بازی ورزشی به چشم می‌خورد کودکان را برا آن می‌دارد تاکتیک کاری و قیل و قال را به بازی‌های خودشان انتقال دهند. متأسفانه ورزش‌های پرتماس و پرتنش اغلب به عنوان مفری برای مشکلات احساسی از قبیل خشم، سرکوب شده محسوب می‌شوند.

مطالعات نشان می‌دهد وقتی که افراد کمتر اهل رقابت باشند بهتر همدیگر را درک کرده و زندگیشان خلاق‌تر می‌شود. خصومت احساس همدلی و روابط دوستانه را از بین می‌برد. به جای مبارزه جهت بهتر بودن از دیگران ما می‌توانیم از اینکه شخص بهتری از آنچه که قبلاً بوده‌ایم، بشویم، لذت می‌بریم. خصومت می‌تواند صفا و آرامش درون ما را تخریب کند، بدون آرامش درون، ما مستعد و متحمل فشارهایی می‌شویم که می‌تواند به طرق مختلف ما را از بین ببرد.

ما اضمحلال ارزش‌ها را به هر طریقی که برای زندگی عقلانی ضروری پنداشته شود، دیده‌ایم. برنامه‌هایی با محتوای خشونت در بدترین شکل ممکن هستند حال چه درگیری پلیسی باشد چه دوستانه، آدم‌های خوب هم همان خشونت آدم‌های بد را اعمال

می‌کنند. تقلید از الگوهای نقش منفی، منجر به جنایات جدی می‌گردد که ممکن است فرد در جوانی مرتکب شود. حل این معضل با چاقوکشی، تیراندازی و ضرب و شتم، به نسبت ایجاد ارتباط، مصالحه و آشتی معادل شمرده می‌شود.

ما برای ارتقای بزرگسالانی که براساس تعمق متقابل با دیگران برخورد می‌کنند، باید نیروی منفی مخرب را حذف و به جای آن یک مراقبت غیرمستقیم مفید بر آن داشته باشیم. سپاس از فردیت یک شخص و ایجاد تنوع پیش از شکل‌گیری شخصیت جوانان می‌توانست در اصلاح خشونت و جنایت مفید واقع شود. ما حتی حساست و خشونت را در کارتون‌هایی که برای کودکان پیش از سنین دبستان طراحی شده می‌بینیم.

بازتاب‌های شدید نسبت به موقعیت‌های جنجالی قابل قبول به نظر می‌رسد. تسلط و تقلب بیمارگونه رایج است و به عنوان بخشی از یک شخصیت برنده تحسین می‌شود. جای هیچ تعجب نیست که ما با ارزش‌های متزلزلی که در خور روابط انسانی نیست رشد کنیم.

حل مشکلات انسان از طریق خشونت و خونریزی تقریباً بخشی از هر برنامه سرگرم کننده محسوب می‌شود. تعقیب و گریز، پرواز، جنگ و تیراندازی‌های ناگزیر به نحو ظالمانه‌ای برای خواباندن نزاع‌ها آموزش داده می‌شوند. به ندرت یک انتخاب از روابط هوشمندانه، مذاکره یا مصالحه وجود دارد. اینها ارزش‌هایی هستند که باید به جای استفاده از مشت و لگد، اسلحه، چاقو و بمب برای فرونشاندن کشمکش‌ها به جوانان آموزش داد. چنین ابزارهای احمقانه‌ای بخشی از نمایشنامه‌های مربوط به زمان قدیم، فیلم‌های سینمایی و گزارش اخبار به شمار می‌آیند.

وقتی که مردم آزادند تا برای خودشان فکر کنند لذا با خویشتن‌نگری به اساس دانش آنها قادر خواهند بود مشکلات شخصی خود و نیز مشکلات جهان را حل کنند. وقتی که ما بدون فکر و تعمق فقط دنباله‌رو باشیم به موجودی در خدمت اهداف دیگران مبدل خواهیم شد و در این گستره اصالت انسان کمتر شده و بیشتر یک موجود بی‌فکر و فاقد اندیشه خواهد بود.

### داشته‌های طبیعی خویش را بشناسید

به جای اینکه خود را آلت دست دیگران کرد بهتر آن است که از خود - هیپنوتیزم استفاده نمود. برای اثبات حقانیت خویشتن، خود - هیپنوتیزم بسیار مفید واقع خواهد شد و به شما در کشف فردیت ویژه خویش و راه‌های ابراز وجودی که در درون هر یک از ما ذاتی است کمک خواهد کرد.

وقتی که ما را باور کنند و مورد پذیرش واقع شویم، تلقین بیرونی ذاتی می‌گردد. وقتی که یکباره تلقینی پذیرفته شده و ناخودآگاه به اجرا در آید. فشار آن برای تکرار و تشدید شروع می‌شود. در واقع یک تلقین بیرونی یک دفعه به عادت تبدیل خواهد شد که فرد نسبت به خود عمداً کارشکنی می‌کند. هیچ جایی مثل رسانه‌ها این موارد تا آن حد گسترده ترویج نمی‌شوند.

از همان اوان کودکی به مردم گفته شده که از یک نوع قرص یا قرص دیگر انتظار علاج قطعی را داشته باشند. این مورد می‌تواند به داروهای خیابانی نیز انتقال یابد. تلویزیون، رادیو روزنامه‌ها به ما می‌گویند از انواع گوناگون قرص‌ها به منظورهای ذیل استفاده کنند:

- سر حال آمده... احساس آرامش می‌کنید.
- شب‌ها راحت می‌خوابید... روزها بیشتر بیدار می‌مانید.
- یبوست را دفع... اسهال را رفع می‌کند.

مردم پیام‌های تلویزیونی در مورد داروهای قانونی را پذیرفته و بیش از حد معمول مصرف می‌کنند، متوسل شدن به دارو مغزشان را از کار می‌اندازد.

بیش از ده میلیون آمریکایی از همان دوران طفولیت از داروهای رایج و قانونی استفاده می‌کنند. علاوه بر آن ۵ الی ۱۰ میلیون معتاد به داروهای غیرقانونی هستند خطر واضح است. گمان می‌رود مردم همیشه به خاطر سرگرمی و علاقه بسیار به مصرف دارو مبادرت نمی‌ورزند.

### فروش نقطه نظرات آنها

علاوه بر انگیزه مصرف مواد، تبعیض نژادی، خشونت، سوء رفتارهای جنسی و

واکنش خانواده‌های مضطرب با دسته‌ای از تک قرص‌های غول‌پیکر به نفع صاحبان سرمایه به نمایش در آمده است. مواجه می‌شویم. آنها هستند که تصمیم می‌گیرند مردم چه ببینند، بشنوند، بخورند، و بخوانند، آنها اولویت‌ها را برمی‌گزینند و محتوای فکر را شکل می‌دهند. چیزی که آن را بدتر می‌کند، سیاستی است که میل به تشدید این دیوانگی‌ها دارد.

اقدامات تجاری و تبلیغاتی با هیچ مسئولیتی ظاهر می‌شوند یا خود را با موضوع‌های اخلاقی و پیامدهای عملی نشان می‌دهند. تا زمانی که یک کودک به سنین نوجوانی برسد حدود ۱۰ الی ۱۵ هزار ساعت تحت نفوذ رفتارهای خشونت‌آمیز قرار خواهد گرفت. علاوه بر برنامه‌های نامناسب، پیام‌های بازرگانی محصولات خود را به اکثر خانواده‌هایی که استطاعت خرید آنها را ندارند قالب می‌کنند. این یک عامل تأثیر گذار است چرا که بسیاری از سرخوردگی‌های اقتصادی جوانان موجب ارتکاب جرم در آنها می‌شود.

کسانی که به محض به دنیا آمدن، تلویزیون در زندگیشان حضور داشته نسبت به والدین یا معلمانشان بیشتر به صحنه‌های تلویزیونی واکنش نشان می‌دهند تا به آن‌ها. بسیاری از جوانان دیگر نمی‌توانند برای خود فکر کنند. آنها فقط حرف می‌زنند و حرف می‌زنند، قدم می‌زنند و قدم می‌زنند. هر آنچه می‌کنند چیزی است که در تلویزیون دیده‌اند.

ما با بررسی تلویزیون، این قدرتمندترین رسانه، و تأثیرات روی مغز دریافت‌کننده‌ها در خواهیم یافت که برنامه‌های تلویزیونی نه تنها اسپری مو و عطر، بلکه نقطه نظرات خویش را نیز به معرض فروش می‌گذارند. تصاویری که ما می‌بینیم و می‌شنویم، رفتار و واکنش ما را نسبت به دیگران شکل می‌دهد. این صنعت بر پایه جلب مشتری و سپس تحویل انبوه مسحورکننده‌ها به تبلیغ‌کنندگانی است که فقط به فکر پول در آوردن هستند.

### رسانه‌ها ارزش‌های امتحان شده

الیزابت توماس ویراستار اصلی مجله مدیا ولیوز<sup>۱</sup> رسانه‌ها را زیر سوال برده و می‌گوید: رسانه‌ها دیگر فرهنگ ما را شکل نمی‌بخشند بلکه فرهنگ ما شده‌اند. وی تأکید می‌کند که نیاز برگرداندن برنامه‌های منفی به مثبت، آزادی رسانه‌ها را می‌طلبد، برای انتخاب درست، و محدود کردن زمان نگاه کردن کودکان به تلویزیون مستلزم برنامه‌ریزی صحیح است.

یکی از جدی‌ترین نتایج آن لطمه‌زدن به روابط خانوادگی است چون واکنش افراد مضطرب در زندگیشان به چشم می‌خورد. ما به جای اینکه کل نوار را از نو بگذاریم باید راه حل‌ها را در سر پیورانیم.

### ذهن شما و تصور شما از خود

هر گونه عمل فیزیکی ابتدا در چشم ذهن دیده شده و در آنجاست که می‌تواند پذیرفته یا رد شود. این الکلنگ بله و نه بی پایان است. بینایی در سطح زیر آستانه شعور ناخودآگاه صورت می‌پذیرد. ما نمایش ثابتی از احتمالات را پذیرفته یا رد می‌کنیم. یک گزارش صامت و بی صدا تأثیر عمیق‌تری در ما به جای می‌گذارد. چه تأثیرات قبلی را بپذیریم و چه رد کنیم. هوش‌گزینش‌گر تصویر را برگزیده و گزارش آن را به سیستم عصبی خودکار ارسال می‌دارد، سپس عمل فیزیکی که باید به طور تغییرناپذیر دنبال شود به راه انداخته می‌شود. حتی در فیلم‌های ناطق مردم آن چنان دست و پا بسته‌اند و رفتار خصمانه‌ای با هم دارند که بیشتر با عصبانیت با هم رو در رو می‌شوند تا اینکه گفتگوی عاقلانه همراه با استدلال داشته باشند.

### شوکه شدن رفتار خشن جوانان

کودکان نسبتاً بیشتر از آنچه که در فیلم‌ها دیده‌اند الگو می‌گیرند تا آنچه که والدین و معلمان مواردی را در خور و مناسب بدانند، و به ذکر آنها بپردازند. همکاری ملی برای

بخش بهتر تخمین می‌زند که میانگین کودکان صدمه‌های فیزیکی اعمال شده به سنین زیر پانزده سال را می‌بینند و آنها را در روابط خود تقلید می‌کنند. گروه‌های دیگر تقریباً دو برابر این رقم را به خود اختصاص می‌دهند. بر اساس یک تحقیق صورت پذیرفته حدود ۸۰ درصد برنامه‌های اول وقت روز شنبه و نصف شخصیت‌های این نمایش‌ها مرتکب اعمال خشونت‌آمیز شده‌اند. آنها به یکباره و ناخودآگاه هیپنوتیزم شده و خونریزی را به عنوان یک راه حل می‌پذیرند تا احساس ناتوانی نکنند. با دست گذاشتن روی افراد خشمگین می‌توان گفت تقریباً ۷۵ میلیون اسلحه به دست به طور غیرقانونی در ایالات متحده پرتاب می‌زنند.

### تلویزیون رفتارها و گفتارهای کلیشه‌ای را نمایش می‌دهد

انبوه اطلاعات گردآوری شده توسط برنامه‌ریزی شاخص‌های فرهنگی در فیلادلفیا آشکار کردند که پیشداوری‌ها و تبعیض‌هایی علیه گذشتگان، زنان، آسیایی‌ها، آفریقایی - آمریکایی‌ها، اسپانیایی‌ها و دیگر گروه‌های قومی و اقلیتی در رسانه‌ها به چشم می‌خورد. در ایالات متحده ایفای نقش علیه کسانی که با آنها متفاوتند مجاز دانسته می‌شود. جنایات نفرت انگیزی نسبت به کسانی که از آنها در معیارهای تعریف شده در مذهب، نوع نژاد یا جهت‌گیری جنسی فرد مطابقت نکنند، صورت می‌پذیرد.



## بخش ۵

### خسونت، جنایت و اعمال مجازات

#### تبهکاران و پلیس‌ها هر دو به هیپنوتیزم نیازمندند زندان‌های اصلاح رفتار کارآمد نیستند

جمعیت تبهکاران در ایالات متحده بیش از ۱/۵ میلیون نفر است (این تعداد کسانی است که ما در مورد آنها شناخت داریم). حتی برخی از ثروتمندترین بچه‌ها هم جزو تبهکاران به حساب می‌آیند. شمار قتل‌هایی که توسط کودکان ارتکاب می‌شود رو به فزونی است، بیش از ۳۰۰۰ قربانی تنها در یک سال گزارش شده‌اند. و این فقط یک جنبه از معضل جنایی است. در بسیاری از شهرهای ما به راستی جنگ وجود دارد، این جنگ‌ها شامل چند جبهه معدود از واشنگتن پایتخت کشور است جایی که جنایت، جنگ بر سر مواد مخدر و پیکارهای تبهکارانه موضوع هر روز به شمار می‌آیند.

آمریکا زیر بار هرج و مرج، قانون شکنی و اعتیاد از پای افتاده است بنیان‌ها را باید در بوته آزمایش نهاد. برخلاف ظاهر امر و فهم اینکه ما در جرم و جنایت در صدر هستیم و ارقام مربوطه بزرگتر و بزرگتر می‌شود تهدیدآمیز است، در این راستا نه تنها سیاستمداران بلکه اولیای امور بهداشت و سلامتی در حال یافتن راه‌حل‌های گزینشی

هستند. این به خاطر بی کفایتی عده‌ای از سردرمداران قدرت است که من روی تلقین پافشاری می‌کنم تا برنامه وسیعی برای مقابله با منفی پذیری جوانانی که بدان متهم شده‌اند، آغاز گردد.

ما بخش ثابتی از طبیعت نیستیم اما انعطاف‌پذیری بالا با پتانسیل‌های روحی، روانی - عقلانی بالاتر که تاکنون نظیری نداشته موجب تفوق و برتری ماست. روش‌های معمول کارگر نیفتاده‌اند، از هر سه جنایت تیمی دو مورد خطاکاران مجدداً به تکرار جنایت مبادرت می‌ورزند.

نوجوانی که با من مشاوره داشت می‌گفت: من تحت تعقیب به دنیا نیامده‌ام اما تا کنون که چهارده ساله شده‌ام در سه ایالت تحت تعقیب بوده‌ام. پس از دستگیری دو سال به زندان افکنده شدم، احساس پوچی می‌کردم، و وقتی که آزاد شدم احساس کردم پوچ‌تر از آن زمان هستم.»

هیچ کس جانی به دنیا نمی‌آید، همه انسان زاده می‌شویم و اگر در اول زندگی راهنمایی نداشته باشیم از راه به در می‌شویم. بعضی از مردم تا زمانی که به میان سالی یا پیری نرسند به بلوغ دست نمی‌یابند. بلوغ یعنی اینکه جهان نه برای ماست و نه بر علیه ما. هیچ کس شادکامی را تقدیم شما نمی‌کند. خود مجبورید آن را خلق کنید.

این نشانی از فرهنگ تحت فشار ماست که بسیاری از مردم از گرسنگی رنج می‌برند و زیر خط فقر زندگی می‌کنند و در کارهایشان با شکست مواجه می‌شوند. ما در تلاشیم که خود را با انتظارات جامعه وفق دهیم اما از منابع بیش از حد بهره می‌کشیم. خصومت و اذیت و آزار به دنبال شکست و ناکامی می‌آیند. وقتی که خشم جمع گردد، مردم به رفتارهای خشن روی می‌آورند.

### ما نیازمند تغییرات اساسی هستیم

سیستم انتقام که به مدتی طولانی هم از سوی سیستم عدالت جنایی مورد تأیید بود نه تنها موجب کاستن جنایت نشد بلکه در عوض موجب می‌شد جوانان مضطرب مسیر جنایی را با شتاب بیشتری طی کنند. طول مدت زندان نه در بهبود اوضاع زندانیان

فایده‌ای داشته و نه به نفع جامعه بوده. سالانه برای هر زندانی که در زندان حبس می‌شود حدود ۵۰/۰۰۰ دلار هزینه می‌گردد. تصور کنید با این پول چه کارهایی برای پرورش استعدادها و مهارت‌ها برای یک زندگی پرمعنا، می‌توان انجام داد. وقتی که زندانیان در سلول‌هایشان می‌نشینند و هیچ کاری برای انجام دادن ندارند جز اینکه سر در گریبان برند و در فکر فرو روند پس نمی‌توان نام آن را موقعیت اصلاحی نهاد. به نظر نمی‌رسد که زندانی کردن کمکی به جامعه کند چون برنامه‌ها کارآمد و با کفایت نیستند.

برای شروع به این مورد اشاره می‌کنیم که حدود ۷۰ درصد زندانیان بی‌سواد هستند و در شکاف سیستم آموزشی ما سقوط کرده‌اند. این میزان قسمت مهمی از ۲۷ میلیون آمریکایی است که عملاً به عنوان بی‌سواد به آنها اشاره می‌شود (از هر پنج نفر یک نفر). خوشبختانه ما می‌توانیم با آموزش هیپنوتیزم به اکثر مردم خواندن و نوشتن یاد بدهیم. بدین طریق می‌توان عزت نفس را در آنها برانگیخت و به آنها کمک کرد تا احساس کنند بخشی عادی از جامعه‌اند. آن‌ها به جای توسل به وحشیگری علیه دیگران یا عادات خود ویرانگر، می‌توانند توان شخصی خویش را کشف کنند.

### نیاز به القای نظم فکری

کودکانی با افکار خطرناک راهروهای مدارس را شلوغ می‌کنند. ازدیاد چاقو، اسلحه، مواد مخدر و مرگ در مدارس به نحو لجام‌گسیخته‌ای افزایش یافته و موجبات هراس همگان را فراهم آورده است. قانون شکنی بی‌حد و حصر است زیرا هیچ‌کس منبع تکوین این غوغا و هرج و مرج را در میان جوانانی که در تلاشند به خود محوری دست یابند، اطلاع نداده است.

درک از خویشتن به ندرت به طور خودانگیز روی می‌دهد. ما کم و بیش به کنه این مطلب رسیده‌ایم که از خودستایی شرمنده باشیم. با این وجود این تنها نوع تحسینی است که می‌تواند افکار ما در مورد خودمان را دوباره شکل بخشد. تشویق یک نفر با تأییدیه‌های مثبت به اعاده یک حس یا ارزش یاری می‌رساند.

### راست قامت و با غرور ایستادگی کنید

حتی قدرتمندترین ما در جهانی که شدیداً درگیر انبوه تنش‌هاست نمی‌تواند به راحتی احساس امنیت و آرامش کرده و با مشکلات با متانت روبه‌رو شود. مردم مجبورند از خود محافظت کنند زیرا اوضاع بهتر نمی‌شود، مگر اینکه ما خود آن را بهتر سازیم. سنجش میزان شرایط پرفشار دنیا حتی دلیل موجه‌تری برای آگاه کردن مردم جهت داشتن یک روش شخصی بقای آرامش و علیرغم آن حفظ سلامتی به طور هدفمند است. هیپنوتیزم به شما کمک خواهد کرد تا قربانی محدودیت‌های محیطی نشوید.

زمانی که شما در خواب واره به سر می‌برید دآوری‌های منتقدانه کنار گذاشته شده و سیستم اعتقادی شما، به یک حامی برایتان مبدل خواهد شد. ذهن شما شبیه یک باغ بی‌پایان و وسیع است. تلقین‌ها همچون بذرنده و هیپنوتیزم خاکی است که بذرها را بارور کرده و گل‌های آن به افکاری زیبا که رشد کرده، بزرگتر و قوی‌تر می‌شوند، می‌ماند. جایی که علف‌های هرز تجمع یافته‌اند یا همان افکار منفی، باید ذهن را پاکسازی کرد و پیش از اینکه تلقین‌های خوب بشکفند، آنها را ریشه کن نمود. در نتیجه اقامت افکار منفی و تحقیر خویشتن اکثر مردم خود را دست کم گرفته و هیچ‌گاه به اهدافشان دست نخواهند یافت. یک تنظیم فکری مطلوب ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای اصلاح است در غیر این صورت مقاومت زیر آستانه شعور آگاه بوجود خواهد آمد.

### آیا شما به گذشته خویش گره خورده‌اید

فقط زمانی که غل و زنجیر را از خود بگسلید، آماده خلق آینده‌ای بهتر خواهید شد. این امر با این آرایه فکری شروع خواهد شد که شما ارباب سرنوشت خویشتن هستید. وقتی که شما از این قدرت بی‌خبر باشید، احساس عجز نموده و مورد ترحم دیگران قرار خواهید گرفت. میزان دلوپسی و یأس به کاری که شما برای تغییر سرنوشت خویش انجام می‌دهید بستگی دارد. در غیر این صورت عنان اختیار زندگی از دست رفته و ما همچون عروسک‌های خیمه‌شب بازی عمل می‌کنیم. انسان فقط زمانی می‌تواند احساس رضایت و خشنودی داشته باشد که آنها را تحت کنترل خویش در آورد.

گاهی اوقات جبران تنزلی که ممکن است به هنگام ترقی دچار آن شویم، ضروری می‌نماید. پیش‌بینی‌های نقادانه والدین در واقع تلقین‌هایی هستند که برنامه آینده کودکان را می‌سازند. انتقاد تنها زمانی مفید است که سازنده باشد و هدف خوبی را ارائه دهد.

آگاهی از گذشته نباید خاطر شما را مکدر سازد. انتقاد شدید والدین نسبت به اشتباهات کودکان وارد نیست. عدم آگاهی از پرورش کودکان امری جهانی است و والدین شما قسمتی طبیعی از این شرایط بوده‌اند. هیپنوتیزم می‌تواند به شما در پذیرش شرایط گذشته کمک کند و بدون اینکه فرد دچار ضربه روحی شود تأثیرات اصلاح‌پذیر آن را دریابد.

### دست‌رسی به مشکلات جوانان

سیستم محصور سازی در مقابل جنایات دوران جوانی و نیز قربانیانشان با شکست مواجه شده است. دولت به جوانان دارای مشکل توجه کافی ندارد مگر اینکه بحرانی پیش بیاید. آری بحران همین اکنون است. باورهای دیرین و منسوخ دیگر کارآمد نیستند. جامعه باید حس نוע دوستی، عشق خواهرانه - برادرانه، کمک متقابل را حاکم نماید طوری که ابرهای تیره و تار نومی‌دی کنار زده شوند.

### تبهکاران انسان‌های ضعیف و منزوی را به خود جلب می‌کنند

کسانی که به گروه‌های تبهکاری می‌پیوندند مانند گوسفند عمل می‌کنند و به درون فضایی خطرناک رانده می‌شوند. گوسفندان به جای اینکه خود سرنوشت خویش را شکل بخشند، اجازه می‌دهند اتفاقات برایشان روی داده شود. همه ما نیازمند این هستیم که به چیزی بزرگتر و قوی‌تر از فردیت خودمان متعلق باشیم. تبهکاران کسانی را جلب خود می‌کنند که از زندگی در هراسند و نمی‌توانند بر مشکلات فائق آیند. این اختلاف اصلی میان افکار مثبت و منفی و شاد زیستن است.

اولین گام در رسیدن به موفقیت درک پیشرفت‌های ممکن است که به آن تفکر

امکان پذیر اتلاق می شود. اگر شما بدین شیوه فکر نکنید می توانید بدترین دشمن خود باشید چون نومییدی منجر به کارهایی از روی استیصال می گردد.

### یک داستان غم انگیز واقعی

پسری سیزده ساله به من گفت: اراذل و اوباش اعضای خانواده من هستند. من زندگی خود را مدیون آنها هستم. من نتوانستم او را متقاعد کنم تا به یک مؤسسه حمایت از بی پناهان برود. او در خیابان ها پرسه می زد و کراک می فروخت تا اینکه سرش توسط یک رقیب شکسته شد سرش شکاف برداشته و بر اثر خونریزی می میرد. زندگی کوتاه او نباید اینگونه به پایان می رسید. جامعه باید گروه های حل اختلاف عملی و حمایتی را برای خدمت به جوانان تشکیل دهد، خصوصاً جوانانی که در خانواده های از هم پاشیده بدون داشتن الگویی مناسب بزرگ شده اند. ما باید آنها را راهنمایی کنیم تا با آنچه که احساس می کنند بپیوندند. یعنی چگونه آنها به این فکر و داشته شده اند یا آن کار را با چه انگیزه ای انجام می دهند، بدین طریق آنها فکر کرده و احساس می کنند.

### حقوق خود را شناخته و آن را ادعا کنید

رسیدن به آنچه که می خواهید مستلزم بیان نیازهایتان است. با شناخت اینکه شما چه می خواهید و اینکه قادرید به آن دست یابید، رسیدن به آن را هر چه سریع تر تا حد امکان شروع کنید. شما مجبور هستید، به آنچه که احساس می کنید بپیوندید و به آنچه که انجام می دهید فکر کنید. با هیپنوتیزم شما می توانید رفتارهای نادرست بی فایده را از ذهن خود زدوده و به جای آن رفتار مفید و کارآمد را جایگزین نمایید.

### عدم جسارت - جسارت - پرخاشگری

فرق میان این سه چیست؟ دلیل مهم در این میان این است که موفقیت در زندگی به انتخاب بستگی دارد.

۱. عدم جسارت نوعی خویشتن داری است. شخصیت یک آدم خجالتی، بیش از حد

متواضع که به آسانی جانفشانی می‌کند. گرچه چنین شخصی زیاد حرف نمی‌زند اما ممکن است در آینده خشم خویش را رها سازد.

۲. جسارت نشانی از صداقت، قدرت، مناعت طبع، عزت نفس و فکری باز است. جسارت نمایانگر اعتماد به نفس است. چنین شخصی نسبت به خود و دیگران احساس مسئولیت می‌کند.

۳. پرخاشگری رفتاری خودخواهانه در قبال دیگران است. اغلب پر قدرت است و می‌تواند به طور خصمانه نسبت به دیگران ابراز شود. رئیس تبهکاران دارای چنین شخصیتی بوده و اغلب افرادی را جلب می‌کنند که فاقد جسارت بوده و می‌توانند آنها را کنترل کنند.

### احساس دیگران در مورد شما چیست وقتی که شما

۱. فاقد جسارت... فاقد احترام و حقیر شمرده شوید.
۲. دارای جسارت... محترم، قابل اعتماد و مورد تحسین باشید.
۳. پرخاشگرید... به دیگران صدمه می‌زنید، دچار کمبود هستید و انتقام جو می‌باشید.

### جسارت کیفیتی اکتسابی است

به تعداد کمی از کودکان سال‌های رشد خود این فرصت داده می‌شود که جسارت را فراگیرند بدون اینکه پرخاشگری نمایند. بسیاری از کودکان با احساس عمیق ناامنی بزرگ می‌شوند و از این رو منزوی و فاقد اعتماد به نفس هستند. خودبیگانگی توسط والدینی که فاقد جسارت هستند یا بیش از حد پرخاشگرند ناشناخته می‌ماند.

### با یقین ابراز وجود نمایید

انتخاب شما از کلمات دارای قدرتی نامحدود و دو سویه است. اگر شما افکار یک ماهیت مایوس را اظهار کنید، مطمئناً با شکست مواجه خواهید شد. اما اگر به عنوان یک برنده بیندیشید و صحبت کنید چاره‌ای ندارید جز اینکه مانند یک برنده عمل کنید و

برنامایمات فائق آید. مغز شگفت‌انگیز شما مدام بر سیستم‌های ارادی و غیر ارادی بدن شما کنترل اعمال می‌دارد. مغز تمام کارها را براساس ضبط کردن و حافظه‌های تجارب گذشته تعریف می‌کند.

وقتی شما مانند یک بازنده می‌اندیشید، مغزتان کلیه امور مایوس‌کننده را برایتان تداعی کرده و بیشتر وبال گردن شما می‌شود. خاطرات مفیدی هم وجود دارند که اگر واقعاً بخواهید می‌توانید مجدداً آنها را به یاد آورید. همه دارای هم خاطرات خوب هستند و هم بد. دقت داشته باشید که در مورد روشنایی صحبت می‌کنید یا تاریکی.

روشنایی تصویر روشن‌تری از آینده خودمان به ما می‌دهد و ما را به سوی پیشرفت بیشتر بر می‌انگیزاند. وقتی که ذهن ما تصویر جدیدی را بپذیرد، ما تشویق می‌شویم که رؤیا را به واقعیت پیوند دهیم. مردم به دیگر مردمان نیاز دارند. نزدیکی به دیگران به ما کمک می‌کند که به سطوح بالاتری از درک متقابل دست یابیم. ما باید حصارهایی که مردم را از هم جدا می‌کند در هم شکنیم.

امروزه حدود ۶۰ درصد کل خانواده‌ها دچار مشکل هستند و ازدواج به طلاق ختم می‌شود. بیش از ۹۰ درصد از بیمارانی که به دیدن روانپزشکان و روانکاوان می‌روند از انزوا و تنها ماندن رنج می‌برند. خودکشی در میان جوانان یکی از علل مرگ و میر است. طی هر روز از سال، هیجده جوان دست به خودکشی می‌زنند. این دومین علت مرگ و میر در میان جوانان زیر ۱۹ سال آمریکایی است.

سال‌هاست که من از هیپنوتیزم برای کمک به افراد افسرده استفاده می‌کنم تا برنامه‌های جدیدی را برای زندگی خود طرح کرده و توان بالقوه خویش را کشف کنند. آنها به خود آموخته‌اند تا بر بی‌کفایتی‌ها غلبه کرده و بیش از حد انتظار دیگران باشند. ترس از مسئولیت در میان بزرگسالان یکی از دلایل رها کردن زندگی زوج‌های نگران آینده به شمار می‌آید. تجارب تعلق خاطر و زندگی مشترک کسانی که روحيات مشابهی دارند یک نیاز است. این اولین راه متمایز کردن انسان از دیگر حیوانات است. ما دارای احساسات، عواطف و هوش هستیم.

جوانانی که فقط با بودن در فعالیت‌های تبهکارانه احساس امنیت می‌کنند از آشکار



کردن توانایی‌های واقعی خود در روابط خویشاوندی فرد به فرد اجتناب می‌ورزند. آنها خود را از شکست‌های احتمالی در موفقیت‌های شخصی حفظ می‌کنند. آنها مانع بروز خطر و نیز پاداش می‌شوند، بنابراین هرگز به کار دل خویش رفتار نمی‌کنند و خود کاری انجام نمی‌دهند.

ما باید پیغام خود را به جوانانی که گرفتارند ارسال داریم، هیچ مسئله‌ای نیست که احساس راحتی در دارو دسته تبهکاران ریشه دار شده، شما می‌توانید محدودیت‌ها را در هم شکنید. شما نباید دیگر تحت سلطه آنها باشید. شما می‌توانید به اندازه هزاران تن از آنها کار انجام دهید، با استفاده از تلقین مثبت ترس را از خود بزدائید. هیپنوتیزم به شما کمک خواهد کرد که امیال خود را تحت کنترل درآورید و نیز ایجاد اعتماد به نفس را در خود افزایش دهید. خود تلقینی مثبت شما را به سوی کسب رضایت و خشنودی عظیم‌تری هدایت می‌کند که از گسترش توان خود شما نشأت می‌گیرد. از شرایط و اوضاع شکوه نکنید - آنها را تغییر دهید!

شما به جای ترس جرأت در حال رشد را در شخصیت خویش نظاره گر خواهید بود. در این لحظه ممکن است آن را درک نکنید اما شما در خواب و بیداری مدام با خود در مورد چیزهای مربوط به خودتان چه خوب و چه بد سخن می‌گویید: شما در مورد خود به خودتان چه می‌گویید؟ آیا این براساس منبعی یکسان است؟ با مشارکت در گروه هیپنوتراپی به شما کمک خواهد شد زیرا هیپنوتراپی گروهی بالاترین شکل ارتباط دوستانه و انتقال دانش ژرف است.

من در کار با جوانانی که در داخل یا خارج از زندان بودند، دریافتم که حالت و شرایطی عاطفی و احساسی وجود دارد که آنها دست به کارهای مخاطره‌آمیز زده و قانون شکنی می‌کنند. هجوم آدرنالین بدین طریق بیان شده: «احساس می‌کردم قلبم به شدت می‌تپد، کف دست‌هایم خیس و سرد و لرز بودند، درد شدید و جانکاهی احساس می‌کردم، دلم بدجوری شور می‌زد، انگار اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است و معمولاً هم همین‌طور است - معمولاً دچار چنین حالاتی می‌شوم.»

### قبلاً در زندان‌های ایالت هاوایی هیپنوتیزم را به کار می‌بردند

یک گزارش خبری که از سوی انجمن ملی هیپنوتراپی آن را به چاپ رساند توجه به کار موفقیت‌آمیز انجام یافته با هیپنوتیزم در برنامه‌های مدیریتی موکد را فرا می‌خواند. سیستم زندان ایالت هاوایی دریافت که رجوع به کارهای خلاف یا تبهکاری می‌تواند ناشی از رفتارهای عاداتی باشد. چون زندگی خارج از زندان ممکن است بعد از زندگی با برنامه داخل زندان، دشوار باشد، لذا این احتمال وجود دارد که افراد خاطی دوباره به سوی تکرار جرم کشیده شوند.

فاکتور هیجان‌دستگیری، شتاب انرژی و آزاد شدن آندرفین اغلب در حین ارتکاب جرم روی می‌دهد. علاوه بر جلسات درمانی که با مهارت برگزار می‌شود، زندانیانی که از زندان ایالت هاوایی آزاد می‌شوند جلسات هیپنوتراپی را آزادانه و مجانی دریافت می‌دارند.

مأموران عالی رتبه زندان نوعی زندگی به توافق رسیده را برای آن دسته از زندانیان طراحی می‌کنند که باید برای آزادی آماده شوند. هر نفر در جایی که خود - هیپنوتیزمی را آموزش دیده‌اند سه ساعت تحت درمان قرار می‌گیرند تا به خود باوری و موفقیت شخصی دست یابند. یک خاطی که مبادرت به تکرار جرم خود نموده بود، در مورد کمکی که از هیپنوتیزم دریافت کرده بود گفت: «هیپنوتیزم فکر مرا جهت تغییر برای بهتر شدن باز کرد. من نسبت به چیزهای جدید فکرم باز است. در مورد هر آنچه برای یادگیری وجود دارد کنجکاوم. قصد دارم به طریقی هدف خود را مشخص کنم. دیگر هرگز پشت میله‌های زندان نخواهم بود.»

سیستم زندان قصد دارد هیپنوتراپی الحاقی را به وجوه اختصاصی، برنامه درمانی ادراک کلی بیفزاید. این نور شراره آتشی است که می‌تواند نقش الگو را برای سیستم پلیس در سایر ایالات ایفا نماید با این امید که اشعه‌های آن به سایر نقاط دنیا هم برسد.

## پلیس هم قربانی جنایت است.

در کالیفرنیا، جاشوا بلایدن<sup>۱</sup> هیپنوتیست و مربی سابق تیراندازی در نیروی پلیس خط مشی را برای برنامه ویژه هیپنوتیزم به وجود آورد تا به کاستن فشارهای روحی، روانی بسیاری که افسران در اجرای قانون با آن مواجهند، کمک کند.

## برنامه افزایش اجرای قانون

با افزایش جرم و جنایت در ایالات متحده و آزادی زود هنگام و آزادی مشروط مجرمان محکوم، افسر پلیس با در نظر گرفتن عوامل محیطی خارج از کنترلش تحت فشارهای روحی قرار گرفته است که در سال‌های اخیر به طرز چشمگیری این استرس‌ها افزایش یافته‌اند. افسر پلیس سال اولی لازم است از عهده متجاوزان، قاتلان، سارقان، تبهکاران، دلالان مواد مخدر و یک وقتی هم بی‌بند و باری‌های عمومی برآید و همچون یک سیستم سیار قضایی عمل کند.

لیست فوق بی‌پایان است. تعداد پرونده‌های جرم‌های خیابانی از سی سال گذشته بعد افزایش یافته است. در حالی که اکثر آژانس‌های اجرای قانون کارکنان خود را نزد روانپزشکان و روانکاوان می‌فرستند و سیاست در باز را پیش روی کارکنان خود نهاده‌اند با این وجود افسران، باز هم بیش از پیش آسیب‌پذیر می‌گردند. این اقدامات آنقدر اندک هستند و آنقدر دیر به اجرا در می‌آیند که فایده‌ای ندارند. این بدان معنا نیست که افراد حرفه‌ای سالم وظیفه خود را به خوبی در یاری رساندن به افسران زیر سوال انجام نمی‌دهند، در اینجا باید گفت:

پلیس‌ها هم انسان هستند نه ربات‌های بی‌احساس، با این وجود چاره‌ای جز این ندارند که تحت تأثیر همه ضربه‌های روحی اطرافشان باشند چه در خیابان‌ها و چه در زندگی شخصی خودشان انتظار می‌رود که استرس را تحمل کنند. خوشبختانه راه‌حلی در اینجا وجود دارد.

زمان آن رسیده که در تحصیلات دانشگاهی پلیس، برنامه هیپنوتیزم جایی برای

خود باز کند، البته مقارن با آموزش خود - هیپنوتیزمی با اجرای این برنامه تحت تعلیم قرار گرفته‌های نیروی قانون برای ارتقای بردباری، ثبات عاطفی و کم کردن مصرف الکلی و مقاومت در مقابل مواد مخدر و وسوسه‌های دیگر، قدرتمند خواهد شد.

تحقیقی با همکاری ۱۰۳ نفر افسر پلیس قسم خورده انجام گرفت تا عوامل برجسته ایجاد فشارهای روحی را در مسیر کاری‌شان بدست آورند. این انتخاب به طور تصادفی از کل جمعیت در یک منطقه جغرافیایی به خصوص صورت پذیرفت. تحقیقات از طریق نامه‌های بین اداری با میزان پاسخ ۹۳ درصدی ارسال می‌شد. افسران با داشتن زمینه‌های مختلف در تجربه، سن و قومیت به این تحقیق پاسخ می‌دادند.

افسران عامل ایجاد استرس را در ۶۰ مورد دسته بندی کردند. تحقیقات فشارهای روانی پلیس توسط افرادی چون سپیل برگر، وست بری، گرایر و گرین فیلد (۱۹۸۱) بسط و گسترش یافت. افسران به موارد فردی در سطح ۱۰۰ - ۰ پاسخ دادند. عدد صفر حداقل ارزش یا هیچ استرسی و عدد صد نمایانگر حداکثر استرس بود.

جدول ۱ میزان عوامل ایجاد کننده استرس را ارائه می‌دهد. میانگین از حد کم ۲۲/۵ (اختلافات نژادی) تا حد بالای ۷۹/۴ (کشتن به هنگام انجام وظیفه) را شامل می‌شد. از عوامل استرس در هر دو رأس عبارت بودند از:

۱. کشتن به هنگام انجام وظیفه (میانگین = ۷۹/۴)
۲. تجربه تلخ کشته شدن افسر پلیس دوست و همکار (میانگین = ۷۶/۷)
۳. سازمانی / اداری - شیفت کار در بالاترین میزان عوامل استرس‌زای سازمانی (میانگین ۶۱/۲)
۴. حمایت اداری ناکافی (میانگین = ۶۰/۹)

### مناطق دارای استرس که باید تحت پوشش هیپنوتیزم باشند

الف) سازمانی / اداری / دفتری

ب) اصلی / پاسخگوی تلفن‌ها / مرگ افسر دوست

پ) استرس ناشی از مسائل شخصی / خانوادگی / دوستانه و غیره

ت) افزایش یادگیری / حافظه / تمرکز حواس / یادآوری خاطره

ث) افزایش مهارت‌ها / تیراندازی / تاکتیک‌ها / ارتباطات

ج) آموزش خود هینوتیزمی و مهارت‌های زندگی

این برنامه برای دانشجویان دانشکده افسری پلیس طراحی شده تا به ورود آنها به هر کدام از آکادمی‌های اجرای قانون در ایالات متحده کمک کند. این در حالی است که کشورهای دیگر هم می‌توانند از این برنامه بهره‌مند شوند این روش باید در ایالات متحده به اجرا در آید و ترجیحاً با امکانات آموزشی اداره پلیس مطابقت داشته باشد.

تطبیق برنامه با چنین روشی سیستم کنترل سخت‌تری را توانمند ساخته، سیستم نظارت نزدیک‌تر رامجاز دانسته و در اجرای موضوع‌های ضروری آزمون تنوع به کار می‌برد.

### به اثبات رساندن حقایق مربوط به

الف) فشارهای روحی، روانی و جسمانی

ب) میزان خشونت الکلی‌ها

پ) میزان خشونت معتادان به مواد مخدر

ت) میزان خشونت همسران

ج) میزان خودکشی

### میانگین میزان عوامل ایجاد استرس در پلیس بر اساس تحقیق

کشتن یک نفر حین انجام وظیفه ۷۹/۴

حمله فیزیکی به خود ۷۱

کودکان آسیب دیده (سخت کتک خورده) ۶۹/۲

تعقیب با سرعت بالا ۶۳/۷

تصادف در ماشین پلیس ۵۹/۹

انضباط شدید ۵۳/۳

گزارش‌های مربوط به مرگ و میر ۵۲/۶

۵۲	اختلافات خانوادگی
۴۸/۱	فقدان شهرت
۴۷/۱	جراحات جسمی به هنگام کار
۴۳/۲	کاغذ بازی‌های بی‌رویه
۳۹/۵	انتقادهای عمومی
۳۶/۷	توهین شخصی از سوی شهروندان
۲۹/۵	رقابت در ترفیع گرفتن
۲۲/۵	مشاجره‌های نژادی

### برنامه مدیریت خشم

تعداد زیادی از مردم خشم کنترل نشده را طبیعی می‌دانند. جستجو برای ابقای استانداردهای رقابتی مشتق از شکاف میان حقیقت وجود خودمان و انتظار از سیستم اجتماعی است که در آن زندگی می‌کنیم. حتی بازیکنان ورزش‌هایی مانند فوتبال واقعاً بازی نمی‌کنند بلکه می‌خواهند رقبای خویش را به طور جدی در هم کوبند. دلیل این امر صدمه‌های بی‌شماری است که در طول زندگی از دیگران دیده‌ایم.

در لیگ اصلی بیس‌بال هم، مانند فوتبال و هاکی جدال‌های فیزیکی همه گیر می‌شود. اغلب ورزشکاران خود را از جراحات جدی که منجر به از کار افتادن آنها شود حفظ می‌کنند. در میان بازیکنان فوتبال میانگین طول عمر به ندرت از شصت سالگی تجاوز می‌کند. با این وجود، آنها هر چه خشن تر رفتار کنند بیشتر از سوی تماشاچیان خود به عنوان قهرمان تشویق می‌شوند، بسیاری از کودکان نیز به شدت تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرند. در بازی این کودکان وحشیگری و سببیت به عنوان سرگرمی در نظر گرفته شده و بازی‌های پر سر و صدا و همراه با کتک کاری سرمشق آنها می‌گردد. مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که کمتر پرخاشگری می‌کنند، همدیگر را بهتر درک کرده و زندگیشان خلاق تر و زیباتر می‌گردد. با آموزش‌های فکری و روانی می‌توان خصومت و ضدیت را به همدلی و روابط دوستانه مبدل کرد. به جای تلاش جهت بهتر شدن از دیگران، هر یک از

ما می‌توانیم بهتر از آنی که هستیم باشیم و با مهربانی با دیگری بپیوندیم. رقابت زمانی حضور خواهد داشت که شخص دیگری در مقابل وجود داشته باشد و پاداش‌های مادی دریافت کند که این خود به یک ابزار قساوت مبدل خواهد شد. رقابت بر سر راه نیاز طبیعی ما برای ایجاد ارتباط با دیگران بر اساس شراکت و مراقبت وجود دارد و نسبتاً بیشتر از تنزل دادن توانایی‌های دیگران است. مخالفت و خصومت می‌تواند صفای درون ما را از بین ببرد بدون صفا و آرامش درون ما مستعد فشارهای روحی می‌گردیم که می‌تواند ما را به طرق بسیاری بیمار کند.

برنامه‌های تلویزیون با محتوای خشونت و در بدترین شکل آن در درگیری با پلیس یا رفقای خوبی که دوستانه از همان نوع خشونت بی‌فکرانه استفاده می‌کنند تا پیروز شوند و با بچه‌های بد سبعیت به خرج دهند به نمایش در می‌آید. نشان دادن الگوهای نقش منفی منجر به ارتکاب جنایت هر چه بیشتر و جدی‌تر توسط کودکان شده است. حل مشکلات با چاقو کشی، تیراندازی و ضربه زدن به دیگران بهتر از ایجاد ارتباط، مصالحه و مذاکره به نظر می‌رسد.

### مهربانی را باید آموخت

برای ارتقای بزرگسالانی که با دیگران بر اساس مهربانی و تعمق و دقت زیاد رفتار می‌کنند، ما باید تلویزیون را از یک نیروی مخرب به یک ابزار سودمند برای مراقبت و پرورش فرزندان، دگرگون سازیم. قدردانی برای منحصر بودن یک شخص و اختلاف او با یک شخص دیگر مسیری طولانی را جهت اصلاح خشونت و جنایت در پی دارد البته پیش از اینکه شخصیت جوان به طرز نامطلوبی شکل گیرد. ما حتی حساسیت و خشونت را در کارتون‌هایی که برای سنین پیش دبستانی طراحی شده، می‌بینیم.

واکنش‌های منفی نسبت به موقعیت‌های توأم با ستیز و درگیری قابل قبول به نظر می‌رسند. کلک‌ها و دغل کاری‌های بیمارگونه و تسلط و چیرگی در این برنامه‌ها رایج است و به عنوان بخشی از شخصیت برنده قابل تحسین است هیچ اهمیتی ندارد کودکانی که در حال بزرگ شدن هستند به هنگام بزرگسالی در مورد ارزش‌ها دچار سردرگمی

شوند که چه چیز درست یا غلط است.

اصل «آدم، آدم را می خورد، کسی به کسی رحم نمی کند... بقاء با برتر است.» حاکم می باشد، در این راستا برای شادمان کردن پرتعدادترین قشر جامعه کاری نشده است. اطلاعات گردآوری شده طی سال ها با پروژه شاخص های فرهنگی در فیلا دلفیا نشان داد که بسیاری از جنایات ناشی از نظر منفی علیه قشر بخصوصی از مردم است. خشونت علیه زنان، سالمندان، کودکان، آفریقایی - آمریکایی ها، اسپانیایی ها، آسیایی ها و دیگر گروه های قومی و نژادی مشهود است.

در ایالات متحده مخالفت علیه کسانی که با خودشان متفاوتند اغلب بسیار به چشم می خورد. جنایات هولناک و نفرت انگیزی از نظر منفی نسبت به گروهی از مردم که با ضوابط تعریف شده ای چون مذهب، نژاد یا جنسیت یک شخص مطابقت نداشته باشد، صورت می پذیرد. این امر از سوی سیستم اجتماعی مجرمانه تبغیض نژادی، جنسیت گرایی و یهود ستیزی پرورده می شد. در تلویزیون به ندرت به این موارد اشاره می شود.

### فقر حماقت نیست

ما غالباً در فیلم ها و برنامه های تلویزیونی تصاویری از فقر و ناتوانی را در قالب بیسوادی و نداشتن هوش کافی می بینیم. مردم بسیار به تلویزیون نگاه می کنند و کمتر تمایل دارند که به گذشته دیگری که از آنها متمایزند چشم بگشایند. در این مورد سه گناه بزرگ وجود دارد که در ذیل آمده:

۱. انکار کردن حقوق یکسان شخصی دیگر
۲. کارشکنی در اجرای پتانسیل یک شخص
۳. اجتناب از قبول مسئولیت در قبال اعمال یک شخص

انگیزه ایجاد شده با هیپنوتیزم می تواند با جهش و جست و خیز، شمارابه سوی پیشرفت برانگیزاند. انگیزه چیزی است که شخص را وادار به تمرین منظم می کند. تنها با استمرار، تمرین انگیزشی بالا از یک سیستم اصلاح کننده ای همچون سیستمی که در اینجا شرح داده شد می توان شخص را به کسی تغییر داد که قادر است در حد عالی از عهده زندگی برآید.



## بخش ۶

### آموزش گروهی برای پیشرفت خود

برنامه‌ریزی مجدد برای رفتارهای ضد اجتماعی

ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس

ما به یک سیستم اجتماعی با حمایت جمعی براساس حساسیت‌های اصلاح شده اصولی نیاز داریم طوری که هر یک از ما مراقب شخص دیگری باشیم. روش‌های هیپنوتیزم را می‌توان در آموزش گروهی بر پایه فرد به فرد به کاربرد، که هزینه‌ها در این روش به حداقل می‌رسد. در ضمن وقتی که هر یک از این افراد در تکنیک‌ها خبره شدند آن‌گاه می‌توانند آماده آموزش مبتدیان گردند. هر دانش آموخته‌ای در این زمینه آموزگاری برای شخص بعدی خواهد شد تا وارد گروه شود. این امر ضروری است زیرا کارهای زیادی باید انجام داد و موارد بسیاری برای تهدید زندگی میلیون‌ها تن وجود دارد.

کسانی که از لحاظ اقتصادی و عاطفی در امنیت به سر می‌برند باید حس نودوستی و عشق‌های خواهرانه - برادرانه را حاکم کنند تا بخشی از نیرویی گردد که ابرهای تیره و تار یأس و نومیدی را کنار زده و نوع جدیدی از انسانیت را بسازد. هیپنوتیزم مؤثر است چون

سه ستون پیشرفت فرهنگی یعنی فلسفی، علمی و ابتکاری را با هم ترکیب می‌کند.

### ۱. ستون فلسفی

هیپنوتیزم میزان تفکر عمیق را با وقاری ذاتی می‌گستراند و به عنوان راهنمایی برای تحقیق و بررسی عمل می‌کند که حقیقت وجودی انسان چیست.

### ۲. ستون علمی

هیپنوتیزم روی اصول متکی بر اصلاح فکر کار می‌کند که در گونه‌های مختلف مردم در سرتاسر دنیا به کرات تکرار شده و به نتیجه‌ی مشابهی رسیده است.

### ۳. ستون ابتکاری

در حین تصاویر هدایت یافته در تجسم، خود را نشان می‌دهد و هیپنوتیزم استعدادهای ذاتی و مهارت‌های نهفته در فرد را آشکار می‌سازد. مدت مدیدی است که پی برده‌اند که تصور و خیال بدون کاربردهای فلسفی و علمی ممکن است در قلمرو خواب و خیال و آرزوهای واهی باقی بماند.

### هیپنوتیزم گروهی به سرعت مشکلات عدیده را حل می‌کند

ما می‌توانیم خود و جهانی را که در آن به سر می‌بریم فقط یک نسل تغییر دهیم، البته اگر از دانش خود محوری که در هر یک از ما وجود دارد استفاده کنیم. اگر قرار باشد که ما از تنزل سریع گونه‌های بشری بر حذر باشیم باید از روش‌های اورژانسی استفاده کنیم. اعتیاد و فشارهای روحی مربوط به مشکلات چنان شایع و نافذ و فراگیرند که زمان، زمان یافتن حقیقت و پیوستن به ذات خویش است.

به علت کمبود هیپنوتیست‌های ماهر و کار روی تک تک افراد، روش گروهی عملی‌ترین شیوه اصلاح است. مردم به دیگران نیازمندند و این امر در مورد جوانان که به بزرگترها نیازمندند نیز صدق می‌کند. مشارکت در همدلی به ما کمک می‌کند تا سطح

آگاهی مادر گروه بیشتر رشد کند چون ما بیشتر شبیه هم هستیم تا اینکه از هم متفاوت باشیم.

حصارهای بی‌شماری مردم را به طور واقعی و استعاری از هم مجزا می‌کنند. از این رو ایجاد ارتباط به منظور برآوردن نیازهای متقابلشان دشوار می‌نماید. شناخت واقعی خود تنها از طریق کنش و واکنش بین مردم کسب می‌شود.

ترتیب دادن گروه‌های خود درمانی کاملاً ساده است. در جامعه ما تقریباً همه در نوعی سازمان زندگی و کار می‌کنند، مدارس، بیمارستان‌ها، زندان‌ها مراکز ترک اعتیاد و پناه‌گاه بی‌خانمان‌ها از این جمله‌اند. مراکز اجتماعی دریافته‌اند که این امکان وجود دارد با حداقل هزینه هم می‌توان به مردم کمک کرد. یک استاد هیپنوتیکی می‌تواند در هفته صدها نفر را آموزش دهد. من خود با گذشت بیست سال گروه درمانی را هر گاه که شیوه خصوصی‌ام اجازه داده، اداره کرده‌ام.

### من دریافته‌ام که مردم سه نوعند

۱. کسانی که خود اتفاقات را به وجود می‌آورند (افرادی با افکاری نیرومند)
۲. کسانی که خود اتفاقات را نگاه می‌کنند (به عنوان پیرو، دنباله‌روی می‌کنند)
۳. کسانی که می‌پرسند: چه اتفاقی روی داده؟ (چون آن‌ها فکر نمی‌کنند)

### مشکلات مربوط به هیپنوتیزم گروهی

۱. اختلال در خوردن شامل مواردی است از قبیل: چاقی، بی‌اشتهایی، لاغری مفرط، رژیم‌های غذایی ویژه‌ای مانند دیابت و بالا بودن کلسترول خون. چاقی معضلی است که سلامتی انسان را تهدید می‌کند از هر سه زن یک نفر و از هر چهار مرد آمریکایی یک نفر مبتلا به چاقی است. مردمان فقیر در زمره چاق‌ترین افراد قرار می‌گیرند چون فاقد دانش لازم در باره تغذیه صحیح هستند. و روش‌های کاهش وزن نیز گران بوده و در دسترس آنها نمی‌باشد.

۲. رفتارهای عادی مانند الکلیسم، بی‌دقتی در رانندگی، اعتیاد به مواد مخدر،

سیگار، مسکن‌ها، الکل و مواد مخدر حساسیت عوامل واکنشی مغز را مختل کرده، و همچنین خاطرات را برای مصرف کننده مبهم نموده و افکار به طور پی در پی و متوالی به مغز هجوم می‌آورند. دانش آموز هیپنوتیزم یاد می‌گیرد که چگونه خود را محدود کند و خواسته‌ها و امیال نفسی خویش را به کنترل در آورد.

۳. خشونت و وحشیانه، تجاوز به کودکان و رفتار بیرحمانه نسبت به سالمندان. کسانی که دست به قتل یا ناقص کردن دیگران می‌زنند، می‌توانند به مردمانی صلح جو تغییر یافته و اصلاح شوند. ۲۶ میلیون سرباز جنگ دیده از جنگ‌های مختلف وجود دارند که زندگی بی‌ثمری دارند و برای کامیابی و داشتن یک زندگی خوب به کمک نیاز دارند.

۴. یادگیری به بالاترین سطح رساندن توانایی‌ها. می‌توان بی‌سوادی را ریشه کن کرد، زبان‌های دیگر را به سرعت آموخت و پیدا کردن شغل امکان پذیر شود. اکثر مردم عوامل بالقوه و پتانسیل‌های درون خویش را نادیده می‌گیرند.

۵. کنترل جنایت و تغییر رویه سیستم زندان‌های ما با آماده کردن زندانیان برای شروع یک زندگی جدید و بهتر پس از آزادی از زندان خیلی مهم است. اردوگاه‌های مفید و پربراری برای آموزش جوانان جویای کار بعد از آزادی از زندان می‌توان بر پا کرد. کارگاه‌ها و کلاس‌های عملی را می‌توان برای درمانگران تهیه کرد تا تقویت خود را آموزش دهند. ما باید کار بی‌معنی و مزخرف ساختن زندان‌ها را متوقف کنیم و در عوض برای آموزش مهارت‌های هیپنوتیزمی و تهیه برنامه‌های کاری سودمند پول هزینه کنیم. میلیون‌ها دلار برای زندان‌ها هدر می‌رود، آری زندان‌ها این اماکن نگهداری جنایتکارانی که باید در وهله اول تحت تعلیم و مسئولیت‌های اجتماعی قرار می‌گرفتند.

۶. توانمند ساختن معلولان. آموزش آنها جهت بهینه کردن مهارت‌ها و استعداد‌های ذاتی آن‌ها طوری که بتوانند آنها را کاملاً به کار گیرند. بالا بردن عزت نفس توسط کنش‌ها و واکنش‌های اجتماعی کسانی که در بند محدودیت‌های اجتماعی بوده‌اند چون آنها به عنوان آدم‌های زمین گیر زندگی می‌کنند.

۷. به تعویق انداختن روند پیری با بازگشت به گذشته. متقاعد سازی زیر آستانه شعور آگاه برای پایدار ماندن توسط رفتاری سالم جهت گسترش عملکرد ذهن و بدن.

هیپنوتیزم گروهی، نگرانی و ترس از تنها ماندن و مرگ را از بین می‌برد. احساس همدردی تقسیم می‌شود و امیدواری افزایش می‌یابد.

۸. بیم‌ها و ترس‌های غیرمنطقی و نامعقول را می‌توان برای میلیون‌ها تن که از ارتفاع، پرواز، جنایت و موارد دیگری از نگرانی‌های ذاتی می‌ترسند، کاهش داد. یک فکر منتظر همیشه یک واکنش توأم با ترس را پیش‌بینی می‌کند. زیرا مغز با سیستم عصبی مرتبط است. تغییر مستلزم به شمار آوردن ضربه‌ای غیرمعقول است که از درون ذهن شما دریافت و آنها را راهبری می‌نماید. این بهترین راه برای اداره کردن احساسات غیرمنطقی است.

۹. تمرکز حواس و تجدید خاطره با وارد شدن یک شخص به کور (مرکز ساطع انرژی) پیشرفت خواهد کرد. کنترل فکر و تمرکز به بهترین شکل ممکن ارتقاء می‌یابد و خلاقیت زاده می‌شود. برای زندگی خود طرح بریزید و با طرح خود زندگی کنید.

۱۰. ایجاد صمیمیت و تفاهم بیشتر در میان همسران مستلزم در هم شکستن عوامل باز دارنده و توسعه رهبریت فکری بر واکنش‌های احساسی است. حفظ واحد خانواده با از بین بردن خیانت به همسر و بی‌بندوباری و بی‌عفتی.

۱۱. بارداری در سنین زیر نوزده سال در دههٔ اخیر هفتاد درصد افزایش یافته. ما پیام‌هایی برای دختران زیر نوزده سال داریم. وقتی که به دختران سکسی در تلویزیون نگاه می‌کنید همزمان از فعالیت‌های جنسی بپرهیزید. ما باید کلاس‌های گروهی را تشکیل دهیم تا آناتومی جنسی و ارزش‌های اجتماعی را در آن آموزش دهیم، این امر می‌تواند در ارتباط با آموزش هیپنوتیزم گروهی اجرا گردد.

یک تغییر ناگهانی این است که ارتباط بین مغز، احساسات و هوس‌های آنی هورمون‌های جنسی در جوانان را بررسی کنیم. چگونگی تأثیر این فرایند بر رفتار، گسترهٔ مهمی برای بحث با جوانان زیر نوزده سال است.

### تقویت گروه

گروه درمانی ناتوانان را قادر می‌سازد تا با داشتن تجارب مشترک دیگران در تنگناها و

گرفتاری‌های مشابه، توانمند گردند. به عنوان مثال در حیطهٔ تحصیلات یک ائتلاف گروه‌های مختلف مانند دانش‌آموزان، والدین و سازمان‌های فرهنگی برنامه‌هایی را با یک هیپنوتیزم کار آزموده ترتیب می‌دهند. ما می‌توانیم از میان کسانی که خود را بازنده می‌بینند، افرادی برنده بسازیم. گروه می‌تواند کلاً هیپنوتیزم شود، این میزان از ده نفر گرفته تا چند صد نفر می‌رسد. من در یک گردهمایی مزایده‌ای بزرگ هزاران نفر را هیپنوتیزم کرده‌ام و با بررسی بلند شدن دست هشتاد درصد حاضران در آن مکان فهمیدم که آنهایی قادرند پروژه را دنبال کنند یقیناً ورشکست می‌شوند. از این رو رأی آنها را برگرداندم. شما چه خود کاری را انجام دهید چه اینکه یک نفر حرفه‌ای در گروه یا به طور انفرادی به شما کمک کند فرقی ندارد، بیان هیپنوتیکی از طریق ارتقای تمرکز فکر به شما می‌رسد.

وقتی که مرحله خواب واره به دست آمد، تلقین‌ها، ذهن دریافت‌کننده شما را تغذیه می‌کنند تا به آنچه که شما به عنوان برنامهٔ پیشرفت برگزیده‌اید، جامه عمل بپوشانند. من در بحث در این زمینه با دانشجویانم همیشه با سوالی اجتناب‌ناپذیر مواجه شده‌ام چه کسی تصمیم می‌گیرد، که را هیپنوتیزم کند و به چه منظور؟ پاسخ ساده است کسی که به کمک نیاز دارد همهٔ تصمیمات را می‌گیرد و همیشه در کنترل است. بدون مشارکت فعال هر یک از افراد، نتایج می‌توانند مایوس‌کننده باشند. یک شخص نمی‌تواند تلقینی را بپذیرد مگر اینکه با کاربرد آن موافقت کرده باشد.

### افراد گروه گام‌های زیر را دنبال می‌کنند

۱. پیش‌القایی: افراد گروه در مورد مشکلات عاطفی و فیزیکی خود بحث می‌کنند. میزان عزت نفس، اعتماد به نفس، نوع روابط خانوادگی که درگیر آن بوده‌اند، تلاش‌ها، توانایی‌ها و کیفیت‌های فطری، از این جمله‌اند.
- این روش شرکت‌کنندگان در گروه را از اهدافشان آگاه می‌سازد.

۲. القاء استاندارد: گرچه ممکن است انواع روش‌های گوناگونی در دسترس باشند اما

تجربه نشان می‌دهد که مناسب‌ترین نوع القاء، کمترین نوع است که برای آموزش مبتدیان به کار می‌رود که به آن «تکنیک پیشرفته تمدد اعصاب» می‌گویند. این شیوه به مراجعین خود آموزش می‌دهد که روی قسمت‌های مختلف بدنشان تمرکز کرده و به آنها استراحت بدهند تا وقتی که کاملاً از تنش‌های فیزیکی رها شوند.

۳. تکنیک‌های عمیق: تسهیل گران، تکنیک‌های گوناگونی برای انتخاب دارند. در اینجا هدف بردن مراجعان به هیپنوتیزم عمیق است. برخلاف هیپنوتراپی «فرد به فرد» همیشه میزان عمق هیپنوتیزم مستلزم نتایج خوب نیست، هر چه میزان عمق در القای گروهی بیشتر باشد، احساس مشارکت در میان تازه واردان بیشتر خواهد بود.

۴. تحلیل خود: از شرکت کنندگان در حالی که به تجربه هیپنوتیکی می‌رسند سوال‌های هدایت‌گری پرسیده می‌شود که آنها را مجاز می‌سازد که عمیقاً با توانایی‌هایشان در بیان ریشه مشکلاتشان آشنا شوند. می‌توان به آنها قلم و کاغذ داد تا پاسخ‌های خود را برای بحث بعدی بنویسند.

۵. تجسم راه حل: این مورد بنا به نوع مشکل، اعتیاد یا نیازهای ویژه هر شخص فرق می‌کند. گزینه‌هایی از تصوراتی برای تمرکز به آنها داده می‌شود، مثل مهارت‌های ورزشی دقیق‌بینی، هشیاری، موفقیت در شغل و...

۶. بیرون آمدن از حالت خواب‌واره: شرکت کنندگان تجارب خود را با دیگران قسمت می‌کنند و همدیگر را برای جلسات گروهی آینده تشویق می‌نمایند.

### در مورد همکاری گروهی

در باره تلاش گروهی داستان معروفی به نام «داستان غاز» وجود دارد. وقتی که غازها زمستان‌ها به جنوب کوچ می‌کنند به شکل V پرواز می‌کنند و بدین طریق آنها به همدیگر

کمک می‌کنند تا به مقصد مقابلشان برسند. هر پرنده جلودار بال‌های خود را بر هم می‌زند تا ارتفاع بگیرد این کار کمکی‌انی برای پرندگانی است که به دنبال آنها در پروازند. این شکل ۷ هفتاد درصد میزان سرعت پرواز را بیشتر از زمانی می‌کند که هر پرنده خود به تنهایی پرواز کند.

این امر در مورد انسان‌ها هم صادق است، کسانی که هدف مشترک و یک حس جمعی دارند می‌توانند به جایی برسند و وقتی که تلاش‌هایشان را با هم ترکیب کنند آسانتر طی مسیر خواهند نمود. با به کار بردن حس خوب غاز، باید با کسانی که در رأسند و همان هدف ما را دارند همکاری داشته باشیم. چیز دیگری که انسان‌ها می‌توانند بیاموزند این است که غازها با صدای خود، آنهایی را که در جلو هستند تشویق می‌کنند تا سرعت خود را حفظ کرده و نشان دهند که از تلاش‌های پیروانشان قدردانی می‌شود. ما باید هوش بیشتری داشته باشیم و بیشتر از هوش خود استفاده کنیم اما به نظر می‌رسد که غازها بیشتر از روی غریزه کار می‌کنند.

### هیپنوتیزم گروهی سکوی پر تاب هیپنوتیزم نیست

هیپنوتیست‌های قدیمی آمرانه دستور می‌دادند: «شما آنچه را که من می‌گویم، انجام می‌دهید. مدت مدیدی است که از این موضوع می‌گذرد، این امر در یک مرحله از تقویت خود سودمند است. یک قرن از فشار وارده بر میلیون‌ها نفر که از هیپنوتیست‌های که اغلب رفتارهای پست را تلقین می‌کردند تا طرف مقابل سرگرم شود، گذشته است. هیپنوتیست‌های سلطه‌گر می‌خواهند مراجعانشان بیشتر از آنها حرف شنوی داشته باشند. تا اینکه بفهمند بهترین مورد برای آن‌ها چیست؟

### چگونگی هدایت استقرار گروهی

این موضوع بر اساس نوع افراد گروه فرق می‌کند. سازگاری با تقویت خود به زبانی ساده ارائه می‌شود و وقت کافی هم برای پاسخ به شخص داده می‌شود. وقتی من با جوانانی که با قانون مشکل داشته‌اند کار کرده‌ام با گفتن این مطالب شروع کرده‌ام:



شما باید میان این دو یکی را انتخاب کنید؛ آیا می‌خواهید برای همیشه یک زندگی پردردسر فاقد عزت نفس و فعالیت‌های ضد اجتماعی داشته باشید یا اینکه آماده‌اید تا به خاطر توانمندی‌ها و نزاکت و حسن سلوکتان مورد احترام همه باشید؟ اگر می‌خواهید کسی باشید که مردم به جای اینکه او را تحقیر کنند با دیده تحسین به او بنگرند، هیچ مانعی بر سر راه شما جز خودتان وجود ندارد. هر بار که می‌اندیشید و هر بار که صحبت می‌کنید باید بدانید که هر یک از اندیشه‌ها و گفتار شما، واکنشی را از سوی دیگران در پی خواهد داشت. حال چگونه می‌توان در زندگی که بستگی به روش تأثیر شما بر دیگران دارد، موفق گردید؟ شما می‌توانید با تغییر فکرتان در مورد خویش، برای بهتر شدن تغییر کنید.

### به وجود آوردن یک برنامه شخصی

بعد از استقرار من با دادن یک کارت یا یک ورق کاغذ به هر نفر کارم را شروع می‌کنم، آنها اولین مشکلی را که با بقیه اعضای گروه مشترکاً دارند به اضافه مشکل شخصی که فرد می‌خواهد اصلاح شود یادداشت می‌کنند. بدین ترتیب مشغولیت به خود ایجاد شده و همکاری تضمین می‌گردد. بعداً پس از اینکه انبوه تلقین‌ها را کامل کردم. وقتی که آنها هنوز در یک حالت تغییر یافته (هیپنوتیزم شده) به سر می‌برند، از آنها می‌خواهم که روی یکی از مشکلاتشان متمرکز شوند. این تکنیک انگیزه را افزایش داده و پذیرش انبوه مشکلات را بیشتر می‌نماید.

### سوالات پاسخ داده شده پیش از استقرار

معمولاً سوالاتی در مورد اینکه هیپنوتیزم چگونه کار می‌کند، پرسیده می‌شود و رهبر گروه پیش از اینکه حس امنیت در تمدد اعصاب و پذیرش تلقین وجود داشته باشد باید در قبال تصورات غلط و افسانه‌ها و اساطیر پاسخگو باشد. مواردی از سوال‌های اساسی در ذیل آمده است:

### آیا کسانی وجود دارند که نمی‌توانند هیپنوتیزم شوند؟

فقط کسانی که هوششان زیر نرمال است. چون در دریافت فرآیند دچار مشکل هستند.

### آیا هیپنوتیست می‌تواند مرا تحت شرایطی قرار دهد یا وادار به کاری کند که

نمی‌خواهم؟

خیر شما همیشه دارای یک ذهن هوشیار هستید که بیدار خواهد شد و از پذیرفتن تلقین‌هایی که بر خلاف باورهای شماست امتناع خواهد کرد.

### فرق میان اینکه کسی ما را هیپنوتیزم کند یا خودمان، خود را هیپنوتیزم کنیم

چیست؟

بعضی‌ها باید حالت تغییر یافته (هیپنوتیزم شده) را از سوی بیرون تجربه کنند قبل از اینکه بدانند چه انتظاری دارند. بعضی‌ها هم خودشان این کار را می‌کنند و برایشان راحت‌تر است که خودشان به این کار مبادرت ورزند.

### چه چیزی موجب کار آمد بودن هیپنوتیزم می‌شود، تمدد اعصاب یا قدرت

تلقین مثبت؟

هر دو. تمدد اعصاب به شما کمک می‌کند که به حالت تغییر یافته ذهن یعنی جایی که شما پیشرفت را تجسم می‌کنید، کشیده شوید و تلقین بذرها را در ناخودآگاه ذهن شما می‌کارد.

### فرق میان مدیتیشن مستولی و هیپنوتیزم چیست؟

مدیتیشن برای تمدد اعصاب مفید است و فکر و احساسات شخص را از استرس جدا می‌کند در حالی که هیپنوتیزم بیشتر به حل استرس می‌پردازد تا اینکه بر آن چیره شود.

### فرق میان روانشناسی و هیپنوتیزم چیست؟

روانشناسی مطالعه رفتار انسان است (علت و معلول) در حالی که هیپنوتیزم کاتالیزوری برای رفتار ناخواسته است.

هیپنوتیزم حالت تغییر یافته آگاهی است که دسترسی به ناخودآگاه تلقین پذیری والا را مجاز می‌سازد. این امر با آرام کردن ذهن آگاه و کنار گذاشتن نگرانی به اجرا در می‌آید. تحقیقات صورت پذیرفته ما را از تغییرات الکتریکی که در طی هیپنوتیزم در مغز روی می‌دهد آگاه می‌سازد، تغییراتی چون تغییر ریتم امواج مغزی. امواج مغزی از حالت بیداری بتا به ضرباتی کندتر و عمیق‌تر به نام تتا تغییر می‌یابند.

### خود را تطبیق دهید

هر یک از اعضای گروه برای رسیدن به اهدافشان یک لیست دریافت کرده تا کمکی برایشان باشد و خود را با بقیه یکی بدانند، سپس مشکلات نوشته شده روی کارت را انتخاب می‌کنند. آنها هر مورد را بنا بر الویتش شماره گذاری می‌کنند. در ذیل چند مورد احتمالی آمده است:

۱. یاد گرفتن خواندن و نوشتن به صورتی بهتر
۲. ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس
۳. بسط دادن استعدادها و مهارت‌های جدید
۴. ترک دادن سیگار... از دست دادن میل به آن
۵. کاهش وزن دائمی - چسبیدن به رژیم غذایی
۶. بهبود سیستم ایمنی از طریق رفتار صحیح
۷. داشتن انرژی... برتر بودن در ورزش منتخب
۸. اصلاح عادت شب بیداری... خوابیدن در طول شب
۹. جلب احترام دیگران

پس از اینکه اعضای گروه انتخاب‌های خود را انجام دادند، تمدد اعصاب یافته و

سطحی از خواب واره به آنها القاء می‌شود. آنها اکنون پذیرای تلقین بوده و برای دنبال کردن پروژه آماده‌اند. در حالی که مشکلات فراوانی در گروه وجود دارد اما من مثالی از ترک سیگار را در اینجا آورده‌ام.

### دستورالعملی برای رهبران گروه سیگاری‌ها

این تخیل است که به دنبال تمدد اعصاب اساسی و استقرار، پس از تنفس منظم و بستن چشم می‌آید.

#### هیپنوتیست:

فرض کنید در حومه شهر در یک روز زیبا با خیال راحت قدم می‌زنید، خورشید در حال درخشیدن است و کار دنیا بر وفق مراد. شما بر درختان می‌نگرید و پرنده‌ای را در حال آواز خواندن می‌بینید. سینه پرنده پف کرده و مملو از هوای پاکیزه است. شما ملفت این هوا هستید و در همه چیز زندگی این سیاره سهیم هستید. فقط اگر می‌شد دود سیگارتان را در صورت یک پرنده یک بچه گربه یا یک کودک نکنید، آنگاه به درون خود نیز دود نمی‌دمیدید. شما انسان ارزشمندی هستید و دارای طبعی منیع می‌باشید. تلقین‌هایی که من با صدای بلند به شما می‌دهم، خودتان با صدای آرام به خودتان بگویید:

با هر نفسی که من می‌کشم راضی و خرسندم. سیگاری‌های دیگر هیچ تأثیری روی من نخواهند گذاشت یا مرا وسوسه نخواهند کرد که دوباره سیگار بکشم هر بار که فکر سیگار به مغز من خطور کند به جای روشن کردن آن دست‌هایم را روی سرم گذاشته و نفس عمیقی از هوای پاکیزه می‌کشم.

علیرغم هشدار رئیس کل اداره بهداشت مبنی بر اینکه: کشیدن سیگار موجب بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، آمفیزم<sup>۱</sup> (هواگرفتگی) می‌شود و ممکن است حاملگی را بفرنج نماید. میلیون‌ها معتاد به سیگار در دام خود گرفتار ماندند.

پاتریک رینولد، فرزند ارشد مؤسس یکی از بزرگترین شرکت‌های تنباکوی جهان حرفه خانوادگی خود را نپذیرفته و مردم را تشویق به لگدمال کردن این عادت مرگبار می‌نماید. وی در یک مصاحبه تلویزیونی مرگ فجیع ناشی از آمفیزم پدر و برادرش را که از سیگاری‌های زنجیری بودند توضیح داد. او در آن زمان سیگار را ترک کرد و اکنون یک سخنگوی استوار و ثابت قدم در کنار گذاشتن این کار کثیف است. الکلیسم نیز اثر مخرب مشابهی دارد که در گروه درمانی به تمام سطوح هیپنوتیزم، خوب پاسخ می‌دهد. به هر حال یک خواب‌واره سبک نیازمند جلسات بیشتری است.

### الکل - داروی مختل‌کننده ذهن

الکلیسم بیش از معضل خیانت به همسر موجب از هم پاشیدگی خانواده‌ها شده است. الکل حال انسان را دگرگون کرده و موجب بروز تغییراتی در بدن و مغز می‌شود. الکل یک آرامبخش است زیرا سیستم عصبی مرکزی را تحت فشار قرار می‌دهد. این امر می‌تواند منجر به لغزش گفتار، غش کردن، از دست دادن حافظه و پیری زودرس گردد. به علاوه، عواقب سهمناک درمانی را نیز از سرطان گرفته تا بیماری‌های مرگبار قلبی به دنبال دارد. چرا مردم مشروبات الکلی می‌نوشند؟ آنها در جواب می‌گویند: برای فراموش کردن نگرانی‌ها، دردها و استرس‌ها. آنها می‌گویند الکل به آنها کمک می‌کند تا بر احساس شکستشان فائق آیند. اما واقعیت خلاف این است. الکل علت شماره یک مرگ زود هنگام است چون سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.

### گروه درمانی فکر و جسم

روند استفاده از خواب‌واره هیپنوتیکی برای گروه درمانی قبلاً شروع شده است و نتایج بارز و برجسته آن در حال به بار نشستن است. براساس تحقیقی از نشست پزشکان آکادمی آمریکا ۹۹۰ درصد از آنها گفتند که متقاعد شده‌اند که باور می‌تواند درمان‌کننده باشد. دکتر هربرت بنسون اظهار داشت: ما دیده‌ایم که اعتقاد در شرایطی خاص از قدرت زیادی برخوردار است، شرایطی از قبیل: آنژین صدری، آسم، زخم اثنی عشر، نارسایی،

گرفتگی قلب، انواع دیابت‌ها و اشکال گوناگون درد.

مراکز پزشکی مطرح در سطح دنیا مانند دانشگاه کالیفرنیا در لوس آنجلس، هیپنوتیزم را در برنامه‌های مراقبت‌های درمانی خود گنجانده‌اند. آنها گروه خود را هیپنوتیزم و داروی فکر و جسم نامگذاری کرده‌اند. یک هیپنوتیست روانشناس گروه را به جایی هدایت می‌کند که به بحث در مواردی از قبیل، چگونگی استفاده از هیپنوتیزم در درمان، تعیین علائم جسمانی و روند رو به رشد بهبودی، بپردازند. بیمارستان‌ها از هیپنوتیزم بسیار راضی هستند چون در مدت زمانی کوتاه موثرترین نتایج در روند درمان حاصل می‌گردد.

گروه‌های هیپنوتراپی بسیاری در سراسر کشور وجود دارند که برای کمک به قربانیان ایدز تجمع یافته‌اند. کاربرد تجربی هیپنوتیزم در کنترل ویروس، نتایج امیدوار کننده‌ای را در بردارد. شرکت کنندگان در گروه کاهش چشمگیر نگرانی، بهبود وضع خواب، انرژی بیشتر، تمرکز بهتر، و مهم‌تر از همه امید بیشتر برای معالجه را گزارش نموده‌اند.

### گروه زایمان

گروه‌هایی که تکنیک‌های هیپنوتیکی چون، رها سازی تنفس، تمدد اعصاب متفاوت و کاهش درد را شکل می‌بخشند، در بسیاری از شهرهای بزرگ سر بر آورده‌اند. هر مادر چشم به راه فرزند باید فرصت شرکت در یک گروه آموزش هیپنوتیزم را داشته باشد. وی در می‌یابد که زایمان الزاماً نباید دردناک باشد همانگونه که اکثر زنان باردار از آن در هراسند. افراد حمایت کننده‌ای هم مانند همسران، دوستان و کسانی که او را دوست دارند بهتر است در جلسات هیپنوتیکی شرکت جسته و تکنیک‌های هیپنوتیزم را یاد بگیرند. معلوم گشته که هیپنوتیزم برای کسب نتایج خوبی در سلامت مادر جهت مراقبت از نوزادش بسیار سودمند است.

### تلاش مثبت برای سلامتی امری بنیادی است

پیش از حرکت باید استقامت و پشتکار داشت تا بدون لغزش پیش رفت. اذهان تحت

آموزش هیپنوتیزم می‌توانند با سرعت ثابت در مقابل منفی‌گرایی‌ها مقاومت نمایند. افکار یک شخص معمولی با موانعی چون فقدان احساسات، دیرباوری، تک‌اندیشی و ترس، از هم گسیخته و مغشوش است. افراد ترسو همیشه سعی می‌کنند افکار زشت در سر بپرورانند، باید بر آنها به شدت نهیب زد. فقط افراد غیرتمند و با اراده در تغییر برای بهتر شدن موفق هستند.

تنها مورد ارزشمندی که می‌توان از گذشته آموخت چگونگی اجتناب از تکرار مکرر یک اشتباه است. اشتباهات بخشی از تجارب زندگی هستند و تنها کسی که هرگز مرتکب اشتباه نمی‌شود کسی است که هرگز برای هیچ چیزی تلاش نمی‌کند. آرام‌پر کردن عصاره‌های یأس و نومیدی فقط با سرکشیدن عمیق‌تر آنها به درون روح، سرو می‌شوند. گمراه‌سازی نباید به یک فاجعه جاودانه مبدل شود.

### برگرداندن تبهکاران به درون گروه درمانی

براساس تحقیقی از دانشگاه ایالت آیوا پیشنهاد می‌شود که برای فرو نشانیدن حالات خصمانه بهتر است خشم و غضب ناشی از شکست‌ها را تخلیه کنیم. بهترین روش کاستن یک بحران عاطفی این است که خود را آنقدر توانمند ببینید که در مورد یک راه‌حل مناسب گفتگو کنید. شما باید بدانید که افکار خشمگین می‌توانند سیستم غددی اعصاب و اندام‌های گوارشی شما را مختل کنند.

حیطه دیگری برای هیپنوتیزم گروهی کمک به اعضای تبهکاران جوان است و درک اینکه آنها هم دارای مغزی هستند و می‌توانند مستقل و نیرومند شوند. عدم امنیت و خشم، پایه‌ای برای جذب جوانان به زندگی تبهکارانه است. در اینجا گروه‌هایی وجود دارند که می‌شود از این طریق به جوانان کمک کرد تا استعدادهای خویش را پرورش دهند. یک تصور بهینه انتظارات قابل اعتمادی را می‌سازد که می‌تواند گره‌گشا باشد و تقریباً خواست یک زندگی پست را به یک زندگی واقعی برگرداند. شکسپیر به روش بی‌بدیل خویش محسنات خود تلقینی مثبت را چنین برمی‌شمرد:

«فضیلتی را در نظر خود مجسم کنید حتی اگر آن را ندارید.» او شاعرانه می‌گوید چه

چیزی به عنوان اساس علمی ذهن شناخته شده است. افکار زودتر می‌رسند و ما را به حرکت وا می‌دارند تا بر کاستی‌ها غلبه کنیم البته در صورتی که این افکار بیشتر سازنده باشند تا مخرب.

اگر ما به حدی برسیم که اعمالمان در کنترلمان باشند احساس خوبی در مورد خودمان خواهیم داشت. وقتی از کنترل خارج شویم به قربانیان انتقام مبدل خواهیم شد. ما مسئول هستیم. وقتی که محیط اطراف خود را می‌سازیم مانند این است که با بدکاران و مصرف‌کنندگان مواد مخدر همکاری کرده‌ایم.

اگر شما خود را باور داشته باشید، بهترین دوست خود خواهید شد زیرا همه ما به طرز شگرفی تحت تأثیر ندای درون خویش هستیم. آنچه که شما امروز ناخودآگاه به خود می‌گویید، بر آنچه که فردا انجام می‌دهید تأثیر می‌گذارد.

افکار منفی از کجا می‌آیند؟ فکر کردن و عملی که به دنبال آن می‌آید می‌تواند به یک درخت شباهت داشته باشد. درست هر آنچه که نادیدی است در ظاهر خود را نشان می‌دهد. شاخه‌های ما تنها طرح نوع ریشه‌هایی است که آنها را تغذیه می‌کنند. متأسفانه اکثر مردم درگیر کارهایشان هستند بدون اینکه کوچک‌ترین ایده‌ای در مورد ضمیر ناخودآگاه ذهن خویش داشته باشند.

آلبرت انشتین گفت: تخیل قدرتمندتر از دانش است. از طریق تجسم می‌توانید کشف کنید که چه می‌خواهید و با قدرت تفکر قادر به دریافت آن هستید. همه ما تا آن میزان سازنده و خلاق هستیم.

### تبدیل شدن به یک فرد خلاق

مادامی که نتوانیم انتظار یک زندگی بی‌دردسر را داشته باشیم، می‌توانیم یادگیریم که چگونه مشکلات زندگی را به عنوان چالش‌هایی بپذیریم و از قدرت روانی خود در انجام کارها خلاق مربوط به آن استفاده کنیم. ما فقط با انجام دادن یک کار، آن را یاد می‌گیریم. فقط دو دسته مردم وجود دارند که قادر نخواهند بود از آموزش هیپنوتیزم بهره‌جویند:



۱. کسانی که از لحاظ هوشی قادر به درک کردن نیستند.

۲. کسانی که نمی‌خواهند پیشرفت کنند زیرا احساس بی‌لیاقتی می‌نمایند.

### برای اولین بار چگونه آن را احساس کنیم

در اینجا تعاریف و توضیحاتی از جانب کسانی که در گروه هیپنوتیزم برای پیشبرد اهداف مختلف شرکت کرده‌اند، آمده است. آنها در مورد هیپنوتیزم چنین می‌گویند:

«یک حالت طبیعی تفکر، فضایی درونی از روحی زلال و منفصل احساس می‌شود. پس از آن آرامش به جای می‌ماند و شما از توان خویش آگاه می‌گردید.»

«هیپنوتیزم توانایی هدایت انرژی فکری را به درون فضایی به خصوص ارائه می‌دهد. من از آن برای تجسم بدن خود آن‌گونه که می‌خواهم باشد استفاده کردم. من خواستم سالم‌تر و جوان‌تر باشم. تصور من به حقیقت پیوست زیرا ورزش کردن را شروع کردم و مراقب بودم که چه می‌خورم.»

«من تحت فشارهای روحی - روانی بسیاری بودم. هیپنوتیزم تمدد اعصاب شگفتی را بر من ارزانی داشت و وضع خوابم بهبود یافت. برای اولین بار هم در زندگی‌م سراسر شب را خوابیدم و صبح با انرژی و سرحال از خواب بیدار شدم، چیزی که همیشه برایم دشوار شده بود.»

«هیپنوتیزم به من قدرت اعتماد به نفسی داد تا بتوانم موادمخدر را ترک کنم. طوری که دیگر به یاد آن نخواهم افتاد. هیپنوتیزم افکار مرا هدایت کرد تا از غذا به عنوان منبع رضامندی دوری جویم و در عوض از منابع طبیعی خودم استفاده کنم.»

«برای من رفتن به هیپنوتیزم مرا از شر از کنترل خارج شدنم در مورد اطرافیانم یعنی افراد مشخصی که مرا به بحث و جدال می‌کشاندند حفظ کرده است. حال می‌دانم چگونه خشم خود را در اختیار داشته باشم بدون اینکه برای چیزهای کوچک و بی‌اهمیت از کوره در روم.»

«من احساس می‌کردم که انگار واقعاً در رویا زیبا به سر می‌برم، جایی که می‌توانستم ببینم روشی بود که می‌خواستم زندگی‌م بدان گونه باشد، می‌توانم تجسم کنم که چقدر

بهتر می‌شد که راه خود را می‌رفتم بدون اینکه به هیچ گروه تبه‌کاری تعلق داشته باشم.»

## بخش ۷

### موفقیت با غلبه بر موانع

برای کار خود برنامه ریزی کنید - طبق برنامه خودکار کنید

#### انگیزه نه تعلل

شما با زندگی شگفت‌انگیز خود چه می‌کنید؟ شما باید بین هدر دادن زندگی و پذیرفتن آن با آغوش کاملاً باز یکی را انتخاب کنید. اگر مورد دوم درست باشد، نباید مانعی بر سر راه شما جز خودتان وجود داشته باشد. هیپنوتیزم به شما کمک می‌کند چون مانند کاتالیزور عمل کرده و بندهایی را که ما را به معمولی و متوسط بودن سخت گره زده‌اند می‌گسلد. به ما کمک می‌کند تا در رویارویی با مشکلات استقامت کنیم. موفقیت فقط برای کسانی پیش می‌آید که جرأت تغییر را دارند و قصد دارند وسایل جدید دستیابی را مورد بررسی قرار دهند.

اکثر مردم از شکست در هراسند. بقیه از موفقیت در هراسند زیرا با موفقیت، مسئولیت خواهد آمد. شما چگونه چرخ خودشکنی را متوقف کرده‌اید؟ این را امتحان کنید. فکر کنید چگونه موفقیت احساس خواهد شد و شما این احساس را به طریقی که فکر می‌کنید شروع خواهید نمود.

### تلقین‌های مثبت برای موفقیت

تلقین‌های به خود همان اوامر به خود است. اگر آنها حرکت فکر و جسم را در مسیری درست هدایت کنند، نوع صحیح تلقین محسوب می‌شوند. افکار خوب فعال کننده، پیشرفت‌های مؤکدی را به دنبال خواهند داشت. تلقین‌های به خود نه تنها اوامر به خود هستند بلکه عزت نفس، اعتماد به نفس و حب نفس را نیز بنا می‌نهند. برای نائل آمدن بدین سطح والا ما باید پیوسته در مقابل حقارت‌های کلامی و غیر کلامی خود و دیگران هوشیار باشیم.

به خاطر داشته باشیم تمام تلقین‌های بیرونی از گذشته و حال به وسیله شکست کسی که آن را پذیرفته به تلقین به خود منتقل می‌شود. اگر شما مایلید در زندگی بیش از یک عروسک باشید باید به دقت تجارب دیگران را قبل از اینکه تجربه خود شما شوند بررسی کنید. شما می‌توانید مانند یک کامپیوتر ذهن خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که زندگیتان را به نحو مطلوبی به فعالیت واداشته و به اهداف مورد نظرتان برسند. به هر حال خروجی کامپیوتر ذهن شما هم می‌تواند به قدر ورودی آن خوب باشد.

شما چه چیزی را وارد ذهن خود می‌کنید؟ تمام خوبی‌هایی که می‌تواند در طول زندگی برای شما پیش بیاید. از درون مغزتان تراوش می‌کند. هیپنوتیزم ما را راهنمایی می‌کند که از سرزمین تخیلات بیرون بیاییم و به جایی برویم که افکار امکان پذیر، پاداش‌های مثبت را به دنبال داشته باشند.

### انگیزه سوخت حرکت

به خاطر هل ندادن دری که روی آن نوشته شده بکشید و بالا رفتن از پله‌های نردبان پتانسیل خودمان، مقاومتی سرسختانه الزامی است. ما همیشه انتخاب‌های ناخودآگاهی بین شکست و موفقیت داریم. به روشی که شما خودتان را برای دیگران توصیف می‌کنید گوش فرا دهید. آیا خودتان را بالاتر از آنچه که هستید می‌دانید یا پایین‌تر؟

وقتی که شما یکباره و آگاهانه چرخ‌های فکری خود را در مسیری درست به حرکت

در آوردن به سرعت به سوی اهدافتان سوق داده می‌شوید، تلقین می‌تواند یک بازنده را بیافریند اما تلقین درست می‌تواند از بازنده یک برنده بسازد. داشتن احساسی مانند یک بازنده در سطحی ناآگاه روی می‌دهد. این احساس به هنگام فشارهای روحی - روانی بدرون مردم می‌خزد. اما اگر افکار شما به سوی هدف خاصی هدایت شود، آنچه که روی می‌دهد بعضی اوقات به طریقی نامحسوس و موزیانه و بعضی اوقات کاملاً شگرف و پرقیل و قال است و این به نوع انتخاب شما بستگی دارد.

شکست‌های موقتی و گذرا شما را مضطرب نخواهد کرد. شما کلیه شواهد را به طور منطقی خواهید سنجید و پیشروی خواهید نمود.

### به خود تعهد بدهید

اگر ذهنیت شکست در شما وجود داشته باشد در هیچ کاری موفق نخواهید شد. به نظر می‌رسد که در وهله اول، هر مرد یا زن ترجیح می‌دهد موفق شود. با این وجود، چنین نیست. از بسیاری از جهات دیگر، افراد عادی ناخودآگاه با تضعیف همدیگر، شکست را تسریع می‌نمایند. یکی از موارد غم‌انگیز زندگی این است که خیلی‌ها حتی بدون اینکه بدانند افکارشان در میزان موفقیتشان دخیل است زندگیشان را سپری می‌کنند.

با برنامه هیپنوتیکی، شکست‌های موقتی شما را مضطرب نخواهد کرد چرا که شما کلیه شواهد را به طور معقول خواهید سنجید و می‌دانید که شما برنامه‌ای را دنبال خواهید کرد که می‌باید شما را به سوی اهدافتان رهنمون شود. به جای اجتناب از چالش‌ها به تمام فرصت‌هایی که شما را به کشف توانایی‌هایتان سوق می‌دهد خوش آمد بگویید. وقتی که شما خود را نسبت به هدفی متعهد کنید، تمام قطعات گم شده در جای خود قرار می‌گیرند. تصمیم‌گیری ادراک را تضمین می‌کند و انتظاری توأم با امیدواری در ذهن جریان می‌یابد.

هیپنوتیزم شما را به جای این که مسافر سفر موفق شخص دیگری باشید، روی صندلی راننده زندگی خودتان می‌نشاند، و به شما کمک می‌کند که از دست اندازها دوری جسته و شما را آنقدر نیرومند می‌سازد تا در کورس باقی بمانید. آنگاه که افکار شما به

سوی هدف خاصی هدایت شده، رویدادها گاهی به طریقی نامحسوس و گاهی کاملاً شگرف بنا به نوع انتخاب شما روی می دهند.

استقامتی ثابت و محکم پیش از حرکت بدون لغزش فرد رو به جلو لازم است ما باید با لجاجت درون اذهان خوگرفته خویش مقابله کنیم و با جرأت و سرعت بی وقفه زیر بار منفی گرایی نرویم. افکار یک فرد معمولی با موانعی چون فقدان احساسات، شک اندیشی و ترس در هم ریخته و شلوغ است. ترس همیشه بر آن است که اندیشه های زشت در سر پیرو راند و باید سیلی محکمی بر او وارد آورد. فقط افراد مصمم و با اراده در تغییر به سوی بهتر شدن همیشه موفقند.

به خاطر داشته باشید که انگیزه می تواند به سرعت شما را برای پیشرفت تحریک کند انگیزه چیزی است که فرد را به تمرین منظم وادار می دارد. فقط تمرین مدام شرطی شدن مجدد که شرح آن به تفصیل رفت می تواند یک فرد مشکل دار را تغییر داده و او را به شخصی تبدیل کند که به نحو احسن از عهده زندگی بر می آید.

### ذهن شما ضبط صوت است

هر آنچه شما می شنوید و فکر می کنید در زوایای مغزتان نقش می بندد. خوشبختانه می توان چیزی را که دیگر مفید نیست پاک کرد و اطلاعات بهتری را جایگزین این فضای خالی نمود. عوامل مختل کننده و بازدارنده (مانند شرم و حیا) را می توان کم کرد یا حتی از بین بردن به شرط اینکه انگیزه به اندازه کافی قوی باشد. احساسات دردناک مانند آینه های غیر معمولی تصویر را از ریخت انداخته و کج و معوج نشان می دهند. زدودن این بازتاب غیر عادی مستلزم اصلاح و تغییری حرفه ای از طریق هیپنوتیزم عمیق است.

وقتی شما با آموزش ذهنتان کنترل خود را در دست داشته باشید به طور ناخود آگاه شما را به سوی اهدافتان سوق خواهد داد. وقتی که شما یاد بگیرید چگونه از مغزتان به عنوان یک حلال مشکل استفاده کنید، می توانید کارهای باور نکردنی انجام دهید. مغز شما وسیله ای شگرف و شگفت انگیز برای تغییر است. اگر کامپیوتری با قدرت مغز شما ساخته می شد باید اندازه آن کامپیوتر به اندازه ساختمان حکومتی نیویورک می شد. با

این وجود چنین کامپیوتری باز هم نمی‌توانست قدرت خارق‌العاده تصورات انسان را داشته باشد.

### مانند یک برنده فکر کنید و صحبت کنید

تلقین دارای قدرت نامحدودی در به حرکت واداشتن شما در هر مسیری است اگر افکار شما ماهیتی شکست‌پذیر داشته باشند، مطمئناً قصد دارید که یک شکست خورده باشید. اما اگر مانند یک برنده فکر و صحبت کنید چاره‌ای ندارید جز این که مانند یک برنده عمل کنید و برنامه‌ایمات پیروز شوید. مغز شگفت‌آور شما مرتباً در حال تمرین کنترل بر هر دو سیستم ارادی و غیرارادی بدن شماست. مغز تمام کارهایش را براساس خاطرات تلقین‌های گذشته و آموزش‌های اولیه، تعیین می‌کند. هر کسی خاطرات مفید و همچنین مشکل‌آفرینی برای یادآوری دارد. آن را مورد بررسی قرار دهید. دقت داشته باشید که در مورد خودتان چه به خود می‌گویید.

### بهینه کردن مهارت‌ها و استعدادها

هیچ محدودیتی در این زمینه وجود ندارد که ذهن شما می‌تواند انگیزه توانایی‌های بالقوه شما را فرا خواند و شعله خلاقیت را برافروزد. شما می‌توانید کامیابی و سروری را به تصویر بکشید بدون اینکه موفقیت غیر ممکن باشد. هیپنوتیزم امور عادی دنیوی را رشد داده، استعداد را فزونی بخشیده و راه یادگیری سریع را هموار می‌سازد.

هر عمل فیزیکی ابتدا در چشم ذهن دیده می‌شود، جایی که در آنجا عمل پذیرفته یا رد می‌شود. این الاکلنگ بله و خیر بی‌پایان است. شما ممکن نیست که از روی دادن آن مطلع باشید چون به سرعت اتفاق می‌افتد. این جرقه‌ها در یک سطح زیر آستانه شعور آگاه بدون دخالت هشیاری معمولی زده می‌شوند. ما نمایش دائمی حوادث گذشته را مشاهده کرده، به صحنه آورده، رد کرده یا می‌پذیریم. یک گزارش مسکوت یا تحت تأثیر آنها قرار می‌گیرد یا اینکه آنها را کنار می‌گذارد. هوش تصویر را انتخاب کرده و گزارش آن را به ذهن آگاه می‌فرستد.

از خود بپرسید: من در مورد خودم چه چیزی به خودم می‌گویم؟ آیا گفته‌هایم به من کمک می‌کنند یا سد راهم می‌شوند؟

اگر چیزی که شما به خود می‌گویید کمتر از واقعیت باشد در آن صورت شما احتمالاً عوامل بالقوه خود را در زندگی نادیده گرفته‌اید. تقریباً هر کسی نسبت به فرآیند علمی تغییر مستعد است.

ما مدام تحت بمباران تلقین‌هایی قرار می‌گیریم که در خدمت هدف مشخص دیگری است به جای اینکه در خدمت هدف خودمان باشد. حمایت از خویش را شروع کنید. وقتی که ایده‌ای به شما ارائه می‌شود با گوش سوم لطایف ظریف آن را بشنوید. در نظر داشته باشید که این ایده از کجا آمده و چرا طرح شده. اگر شما فکر می‌کنید که ممکن است با بهترین علایق شما مغایر باشد، فوراً آن را رد کنید. راه‌های تلقین بسیاری وجود دارند که بر موفقیت تأثیر گذارند.

● مردم در مورد ما چه می‌گویند؟

● ما چه چیزی را از طریق رسانه هر روز می‌شنویم؟

● چه چیزهایی به ما گفته شده وقتی که داشتیم بزرگ می‌شدیم؟

### احساسات را برای خود بیان کنید

کامیاب کسی است که به میزان عزت نفس معتقد است. اگر شما آدم کامیابی نیستید، نورافکن‌های آگاهی را به درون سایه‌های گذشته خویش بتابانید. خاطرات میان موفقیت و شکست فرق می‌نهند. شما تنها به اندازه‌ای می‌توانید خوب باشید که خاطرات اجازه خوب فکر کردن در مورد خودتان را به شما می‌دهند. به وقایع گذشته ژرف بنگرید. با نگاه نافذ به ضعف‌های خود نگاه کنید در حال حاضر، صادق باشید. چگونه آنها مقام اول را به خود اختصاص دادند. از روبه‌رو شدن با واقعیت نهراسید. با علم به اینکه گذشته به شکل گسترده‌ای با تکنیک‌های هیپنوتیکی قابل پاک شدن است، آسوده باشید.

ممکن است شما در این لحظه این مطلب را درک نکنید اما در خواب و بیداری مدام چیزهایی را در مورد خودتان چه خوب و چه بد به خود می‌گویید. نیرومندترین مجاب



کننده‌ای که مادریم. ندای آمرانه درونی خودمان است. این ندا می‌تواند یک ظالم زورگو یا یک ناجی مهربان باشد.

شما ناخودآگاه در مورد خودتان به خود چه می‌گویید؟ اکثر افکار درونی ما نسبت به خودمان تمجیدآمیز نیستند. جامعه به ما آموخته که خود را نقد کنیم. خودآزمایی شخص معمولی الگویی را دنبال می‌کند که توسط والدین و مدارس بنانهاده شده، همه از چنین شخصی انتظار دارند تا از قوانینی پیروی کند که ممکن است متناسب با شخصیت منحصر به فرد هر کسی نباشد.

بسیاری از مردم به یک تصور منفی از خود می‌چسبند. در این صورت آنها بر بی‌کفایتی‌های متصور خویش صحنه گذاشته و وضع را وخیم‌تر می‌کنند. یک اندیشه در دسر ساز ممکن است فقط یک اندیشه زودگذر باشد (حتی یک کلمه) اما بیم و دلوایی یکباره طناب نخاعی مغز شما را که واکنش پذیرش شکست را آغاز می‌کند تحریک می‌نماید.

### بهینه کردن استعدادها

هیچ محدودیتی در این زمینه وجود ندارد که تخیل شما قادر است انگیزه توانایی‌های بالقوه شما را فراخواند و شعله‌ای را برای روشن کردن اهدافتان برافروزد. حرف زدن با خود می‌تواند بین کامیابی و ناکامی فرق بگذارد. از خود بپرسید. من در مورد خودم چه چیزی را دارم به خودم می‌گویم؟ وقتی که شما مانند یک بازنده فکر کنید، مغز هوشمند شما تمام چیزهای مربوط به شکست‌های گذشته را بازگو کرده تا شما را از پیشروی بیشتر باز دارد. خاطرات سودمندی هم برای یادآوری وجود دارند همه هر دو این نوع خاطرات را دارند. اکثر مردم فرازو نشیب‌های بسیاری در زندگی دارند. فرق میان یک برنده و بازنده در این است که برنده کمی به عقب برگشته و با پرشی ناگهانی بلندتر از قبل می‌پرد.

هیپنوتیزم ما را با بخشی از مغز، که ما را قادر می‌سازد تا بزرگتر از انتظارات خود باشیم آشنا می‌کند. کور شما را از داستان‌های ساده، باور نکردنی و احساساتی در آورده و به

واقعیتی معقول می‌برد. توانایی انجام کارهای غیرمعمول فیزیکی هنری است که هر کسی قادر به انجام آن نیست. در میادین ورزشی، جایی که برندگان خود را از لحاظ روحی آماده می‌کنند تا از رکوردهای دیگران و رکود قبلی خود پیشی بگیرند. مورد فوق را به عینه می‌توان دید.

### بر هدف خود چشم بدوزید

از آنجاکه یک شخص معمولی (متوسط) قادر به متمرکز ساختن افکار خود در خطی واحد از سعی و تلاش نیست، لذا شکست‌هایش بیشتر از موفقیت‌هایش در زندگی خواهد بود. رفتارهای خود شکننده شالوده‌اکثر داستان‌هایی از این قبیل یا سراسر شکست است. تفکر امکان‌پذیر با پذیرش تلقین مثبت می‌آید. امید فراوان نیز به همراه آن می‌تواند یأس و سستی را ریشه کن نماید.

بهترین و موثرترین راه برای سریع رسیدن به نتایج حاصل از خود تلقینی باید در مورد آن، اصولی باشد. با کنار گذاشتن زمان خاصی برای استراحت در مطالعه و مصر بودن تنها راه تأثیر گذاشتن بر تغییرات ضروری است. عادت کردن در کمک به خود ساده‌تر از مجاب کردن خود در خود شکنی است.

### تغییر عادات بد به خوب

شخصیت آدمی متشکل از مجموعه‌ای از بازتاب عادات است. همه فعالیت‌های ما، در حول و حوش الگوهای عادت خود کار مرکزیت می‌یابد. شما به منظور نیل به اهدافتان باید کاملاً در مورد عادات جا افتاده خودتان هوشیار باشید و مدام از خود بپرسید «آیا این کار مرا در رسیدن به جایی که می‌خواهم بروم یاری خواهد داد، یا برایم اشکال ایجاد خواهد نمود؟ به خاطر داشته باشید شما همیشه دارای قدرت تصمیم‌گیری میان واکنش مثبت و منفی نسبت به محرک‌های بیرونی هستید. موارد دلخواه واقعی خود را تعیین کنید و چنانچه عاداتی مغایر نیازهایتان بود از ادامه آن صرف‌نظر کنید.

### توان مغناطیسی خود را نیرومند سازید

پس از رفتن به هیپنوتیزم خود را در هاله‌ای از تشعشع انوار طلایی ببینید. انرژی مغناطیسی آن شما را به هر چیز و هر کسی که در کسب موفقیت بدان نیاز دارید، جذب می‌نماید. شما کسانی را می‌بینید که می‌توانند به شما کمک کنند. آنها به شما نزدیک‌تر می‌شوند اکنون شما محصور در گروهی کارآزموده هستید که باورتان دارند. اگر این پول است که بدان نیاز دارید تا رویاهای خویش را تحقق بخشید، آن را تحقق یافته بنگرید. شما به خود ایمان دارید و بقیه راهنمایی‌های شما را دنبال می‌کنند.

حال به خود بنگرید، تمام گام‌های لازم و ضروری برای رسیدن به جایی که می‌خواهید بروید، فراهم کنید خود را ملزم به انجام موارد ذیل نمایید.

- صبح زود بیدار شده و مشتاق رفتن باشید! پر از انرژی!
  - نقشه خود را برای آن روز با شور و شوق بررسی کنید.
  - از اعضای گروه تلفن‌هایی را دریافت می‌کنید. شما با بقیه تماس بگیرید.
  - شما در یک مراسم برای تجلیل از کار خود شرکت می‌کنید.
  - شما از کسانی که یاریتان داده‌اند تشکر خواهید کرد.
- دستیابی شما به موفقیت موردتحسین قرار می‌گیرد. از تصور والای خود سوال‌هایی بپرسید و به اندرز عملی که به شما داده می‌شود گوش فرا دهید.
- به خود بگویید من از تجربه، بصیرت شگرفی کسب نموده‌ام، که مرا به بلوغ فکری خواهد رساند و برایم روشنگری را به ارمغان خواهد آورد که بتوانم در این دوره از زندگیم پیشرفت کنم. هر گاه در آینده نیاز به بصیرت بیشتری داشته باشم به این تصویر ذهنی رجوع خواهم کرد.

### با بررسی گذشته موانع را بردارید

اگر کار شکنی به صورت خود کرده باشد راهی برای از میان بردن موانع باز دارنده وجود دارد. با وارد شدن به مرکز هیپنوتیکی خود، وقایع گذشته را در ژرفانای مناسب خودشان ببینید. با صداقت و هوشمندانه به بی‌کفایتی‌های روزهای حال بنگرید. چگونه

جایی را در وجود شما در مقام اول گرفتند؟ از روبه‌رو شدن با واقعیت نه‌راسید. اجازه بدهید ذهنتان آزادانه در اطراف بدترین پیشامدهای زندگیتان به تفحص بپردازد. با دقت به گذشته‌ای که ممکن است هنوز در شما نفوذ کرده باشد به تعمق بپردازید. خودآزمایی اگر دقیق باشد همیشه اولین گام به سوی تغییر است. هیچ کسی با ورود به هیپنوتیزم عمیق همچون گذشته نمی‌ماند. (یکسان نمی‌ماند تغییر می‌کند).

### خود را با یک گروه احاطه کنید

تحت تأثیر قرار دادن دیگران با متقاعد کردن خود در اینکه شما ارزش موفقیت را دارید، شروع می‌شود. بزرگترین موفقیت‌ها ناشی از احساسی جهت عالی بودن است که به میزان حساسیت پذیری خودتان بستگی دارد. این احساس همیشه با خودستایی درگیر است.

### هرگز از رویاهای خود دست برندارید

آن را بچسبید: عدم پشتکار از موفقیت جلوگیری می‌کند. توماس آلوا ادیسون تهییج شد تا با عزمی راسخ وسیله‌ای را اختراع کند تا به وسیله آن بدون وجود شمع فضا را روشن سازد. او لامپ را اختراع و روی تمام اختراعات الکترونیکی که پس از آن شد تأثیر گذاشت. وقتی که من یک کودک دبستانی بودم کارگاه او را در نیوجرسی، جایی که زندگی کرده بود، بازدید کردم. آموزگارم به یک تخت‌خواب تاشو نزدیک میز کار ادیسون اشاره کرد. یک علامت کوچک که بر اثر مرور زمان زرد شده بود روی تخت‌خواب به چشم می‌خورد روی آن نوشته بود: اینجا جایی است که من رویای اختراعات خود را بر روی آن می‌دیدم. راهنمای تور گزارش داد که او در طی چرت‌های کوتاه به اختراعات خود تحقق بخشید. (می‌توان گفت که او احتمالاً با خود هیپنوتیزمی به مرحله کور خویش وارد شده بود).

ادیسون تقریباً ۱۱۰۰ اختراع را به ثبت رساند و طلیعه و پیشگام اختراعات آینده در الکترونیک شد. اختراع لامپ برق، گرامافون، دوربین فیلمبرداری و پروژکتور توسط ادیسون راه را برای صدها صنعت هموار ساخت.

## از نردبان بالا روید

هیپنوتیزم در حالی که پی در پی وضع پیشین افراد موفق را ارتقاء می‌بخشد، برای تشویق کسانی هم که فاقد عزت نفس و اعتماد به نفس کافی برای شروع می‌باشند ارزشمند است. هیپنوتیزم در نظم بخشی مجدد به اولویت‌هایتان شما را یاری خواهد داد خصوصاً اولویت‌هایی که حاکم بر وقت شما هستند و شما قبلاً انرژی خود را روی اهداف بی‌موردی هدر می‌دادید که در مسیر فعالیت‌های قرار می‌گرفتند که هیچ سودی در بر نداشت.

برای کسانی که در مسیر موفقیت قرار گرفته‌اند، هیپنوتیزم می‌تواند سکوی پرشی برای تجلی توانمندی‌های ذاتیشان باشد. آنگاه که شما مغز خود را به عمل فیزیکی متصل کرده و جرقه موفقیت را می‌زنید، تنها کسی هستید که دارای ابزاری مناسب برای جبران اشتباهات گذشته خود می‌باشید و این ابزار بسیار شخصی همانا ذهن شماست که همواره شما را هدایت می‌کند. روی صندلی راننده نشسته و به مقصدتان برسید، بر سر چهار راه‌ها درست دور بزنید و برای رسیدن به موفقیت از بزرگراه استفاده کنید.

از آنجا که یک شخص متوسط (معمولی) قادر نیست که افکار خود را بر روی خطی واحد از سعی و تلاش متمرکز سازد، از این رو سال‌های زیادی از زندگیش را بیش از آنکه موفق گردد با شکست مواجه می‌شود. شما می‌توانید از طریق مسیری ذاتی به حد کمال برسید و بر قدرت زندگی نمایند یعنی معجزه شخصی خویش را بسازید. بسیاری از مردم فقط چون در آستانه کسب موفقیت هستند، موفقیتشان را خراب می‌کنند.

هر کسی خود مسئول فراهم کردن موجبات شکست خویش است و با زندگان خود با لجبازی عجیبی اصرار دارند که از زیر بار مسئولیت موفق بودن شانه خالی کنند. غیر از آنها بسیاری دیگر از افراد عادی ناخودآگاه شکست را می‌پذیرند و بدین ترتیب خود را تباه می‌کنند. یکی از داستان‌های غم‌انگیز زندگی این است که بسیاری از مردم زندگیشان سپری می‌شود حتی بدون این که بدانند طرز فکرشان مانع رسیدن به موفقیت بوده. داشتن احساسی همچون یک بازنده در یک سطح ناخودآگاه روی می‌دهد. شما چگونه حرکت چرخ شکست خود را متوقف می‌کنید؟ شروع فکر کردن به راه موفقیت شما را بر

آن می‌دارد که آن را حس کنید و به زودی شما راهی را احساس خواهید کرد که به آن می‌اندیشیدید.

روانشناسان به ما می‌گویند که ما پیوندهای مربوط به لذت و درد را ترکیب کرده‌ایم (تلقین‌های زیر آستانه شعور آگاه) البته اگر به علایق مان دست یابیم. ما با بررسی اندیشه شکست می‌توانیم خودشکنی را متوقف کنیم. در صورت انجام چنین کاری می‌توانیم بازتاب‌ها را از واکنش منفی به مثبت برگردانیم. شما نمی‌توانید در هیچ کاری موفق شوید اگر ذهنتان شکست را بپذیرد.

بسیاری دیگر از مردمان عادی ناآگاهانه شکست را می‌پذیرند و با چنین کاری خود را به تباهی می‌کشانند. یکی از تراژدی‌های زندگی این است که بسیاری از مردم هرگز نخواهند فهمید که افکارشان در میزان موفقیتشان دخالت داشته است. در صورتی که شما نگرش درستی داشته باشید، دست به عمل بزنید. سپس به خواسته‌هایتان دست خواهید یافت. با نگرش درست قطعات شل پازل زندگی در جای خود قرار می‌گیرند. کمال دری به روی ادراک گشوده و سیلی از پیش‌بینی را در ذهن به جریان در می‌آورد.

### پیشبرد درک از خویشتن

از تصور خلاق خود برای ترسیم تصویری جدید از خود استفاده کنید و خود را با کمال عدالت به تصویر بکشید. احساسات دردناک تصویر را همچون بازتابی از یک آینه موج دار نشان می‌دهند. به وضوح کشاندن این تصویر کج و معوج مستلزم اصلاحی از طریق هیپنوتیزم عمیق با تجسم تقویت یافته است.

همیشه در زندگی به جای اینکه مسافر سفر موفقیت شخص دیگری باشید، خود را روی صندلی راننده ببینید. بعضی از مردم از هیچ چیز خبر ندارند. آنها فقط در صندلی عقب می‌نشینند و هرگز نمی‌بینند که به کجا می‌روند. خودتان عهده دار سفر خویش شوید. نقشه جاده زندگی را تهیه کنید. از چاه‌ها غافل نباشید و از آنها دوری گزینید و بر مسیر باشید. مسیر درست را بر سر چهارراه بیابید و در بزرگراه به جلو حرکت کنید تا به اهداف والا برسید. اگر کسی در راه گم شود یا همچون یک بازنده فکر کند، در نتیجه مغز

شکست را می‌پذیرد و موانع را بر سر راه پیشرفت قرار می‌دهد.

گاهی اوقات موفقیت مستلزم تغییر مسیرهایی برای کار در زمینه‌ای قابل رقابتی‌تر با استعدادها و علایق شخص است. هر جا که یادگیری لازم است پلی بر روی شکاف درون فضای جدید ساخته شود، قدرت تفکر، ادراکی قوی برای پیشروی و صعود فراهم می‌کند.

### فکر خود را باز و مشتاق نگه دارید

به ایده‌های نوینی که ممکن است به شما کمک کند، با اشتیاق پاسخ دهید. ذهن شما مانند یک ضبط صوت بزرگ با گنجایشی نامحدود است. اگر دوست داشته باشید بیشتر مثبت باشید تا منفی، باید سیستمی را برای پاک کردن نوار ذهن خود توسعه دهید و مسیرهای صحیح را در زندگی جایگزین اطلاعات غلط نمایید. اگر چنین نکنید به خاطر آن نوع از زندگی که فقط می‌تواند از به حرکت در آوردن ماشین شما روی تمام سیلندرهایش به وجود آید، خود را فریب خواهید داد.

تنها چیز ارزشمند برای یادگرفتن از گذشته چگونگی اجتناب از تکرار اشتباهات مکرر یکسان است. اشتباهات بخشی از تجارب زندگی هستند و تنها کسی که هرگز اشتباه نکند کسی است که هرگز دست به تلاش نزند. آرام پز کردن عصاره‌های یأس تنها به گونه‌ای سرو می‌شود که آنها را عمیق سر کشیده تا به درون فکر و روحمان نفوذ کند. تصمیم بگیرید شروع تازه‌ای داشته باشید.

### شما معجزه گر کار خویش هستید

شما می‌توانید از طریق هدایت باطنی به کمال مطلوب خود دست یابید و قدرتمندانه زندگی کنید طوری که در زندگی شخصی خود معجزه کنید. خیلی‌ها موفقیت خود را تباه می‌کنند، فقط به این خاطر که در آستانه رسیدن به اهدافشان هستند. هر کسی خود مسئول فراهم کردن موجبات شکست خویشتن است و کسانی که چنین کنند بالجبازی عجیبی اصرار دارند که از پذیرش مسئولیت سرباز زنند.

روانشناسان به ما می‌گویند که اگر ما باید به نتایج مطلوب برسیم، کلمات مربوط به

لذت و درد را با هم ادغام می‌کنیم (تلقین‌های زیر آستانه شعور آگاه).

ما می‌توانیم با شناخت افکار نومیدانه‌ای که به یک مانع تبدیل شده‌اند، خودشکنی را از میان برداریم. اگر چنین کنیم می‌توانیم ذهن خود را پاک کرده و با استفاده از تکنیک جایگزینی بازتاب‌ها را از منفی به مثبت تغییر دهیم.

سخت به نظر رسیدن مشکلات مهم نیست بلکه دست کم گرفتن نفوذ نیرومند شما بر رفتار مخرب مهم است. در عوض شما با دادن آموزش رفتار سازنده به خود، می‌توانید پاسخ‌های خودکار را مجدداً قالب‌ریزی کرده و شکل دهید. مردم نه تنها برای گونه‌ای از رفتار کردن تنظیم شده‌اند بلکه می‌توانند از حالت تنظیم هم خارج شوند.

خود ادراکی فقط می‌تواند ردپای تجسم از خود را دنبال کند. برای فهمیدن نوع شخصیت امروztان باید نوع شخصیت کودکی‌تان را در دیروز بررسی کنید. آیا آن کودک درونی هنوز در وجود شما به سر می‌برد؟ نیروهای گذشته‌ای که بر رفتار و اعمال حال شما تأثیر گذارند باید با بلوغ فکری بررسی گردند. وقتی که صادقانه به گذشته بنگرید، می‌توانید آن را کنار گذاشته و اجازه ندهید که زندگی‌تان را مختل کند.

شما می‌توانید مانند یک کامپیوتر ذهن خود را برنامه‌ریزی کنید تا زندگی‌تان را به نحو احسن به فعالیت واداشته و به اهداف دلخواهتان برسید. به هر حال خروجی کامپیوتر مغزتان می‌تواند به اندازه ورودی آن خوب باشد. شما چه چیزی را وارد ذهن خود می‌کنید؟ وقتی که شما طرز فکر خود را ارتقاء بخشید، عملکرد مغزتان به طور خودکار به سطح بالاتری می‌رسد. تمام اتفاقات خوبی که در زندگی برایتان پیش می‌آید باید از افکار خودتان تراوش یافته باشد.

### عادات رایج بازندگان

تعلل: با افکندن کار امروز به فردا، ثابت می‌شود که موفقیت شما هیچ گاه تحقق نمی‌یابد.

فقدان طرح و برنامه: برای کار خود برنامه‌ریزی کنید و با برنامه خود کار کنید. جایی را برای هر چیز بگذارید و هر چیزی را در جای خود قرار دهید.



سرزنش کردن دیگران: مسئول کاری که انجام می‌دهید باشید. اگر شما فرد با اراده‌ای باشید و سریع پیشرفت کنید، هیچ کسی نمی‌تواند سد راه شما باشد.

### تلقین‌های به خود - نردبان موفقیت

تلقین‌های به خود همان اوامر به خود هستند. چنانچه آنها حرکت فکر و جسم را در مسیری درست شروع کنند پس از نوع تلقین‌های درست می‌باشند. فعال‌کننده‌های فکر موجبات پیشرفت‌های مؤکد را فراهم می‌سازند. به خاطر داشته باشید هر تلقینی چه در گذشته و چه در آینده با پذیرش آن به خود تلقینی تغییر شکل می‌یابد. اگر شما بخواهید بیش از یک عروسک خیمه شب بازی باشید باید هر تلقینی را از بیرون پیش از آنکه مال خودتان بشود، ارتقاء بخشید.

### انتظار موفقیت از ضربه انگشت

با تکرار هر تلقین انگشت خود را بر جایی بکوبید. این تکنیک موجب می‌شود فکر و جسم با هم هماهنگ شوند در حالی که همزمان با وارد آوردن ضربه فکر هم به سیستم موتور خودکار وارد می‌شود. تلقین آرام به نحو موثری می‌تواند تمرین شود محل آن هم مهم نیست هیچ کس هم نمی‌داند که ما چه می‌کنیم.

اگر شما ضربه انگشت فرد مهم و برجسته‌ای را روی میزش دیدید ممکن است کارآزموده همین متد باشد. تکرار مدام از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا هر چه بیشتر تلقین کنید زودتر به موفقیت خواهید رسید. با هر بار تلقین موفق به ذهن خود قدرت این نیروی فعال‌کننده را جمع می‌کنید و به ذهن خود می‌آموزید که در وقت نیاز پیام‌های درست را ابلاغ کند.

عنوان فیلم آینده من تاریخی را برای رسیدن به یک هدف تعیین می‌کند مثلاً شش ماه، یک سال یا ده سال. شما می‌توانید هر بار تاریخ این روش منحصر به فرد را تغییر دهید. خود را خرسند از پیشرفت‌های مطلوبتان بنگرید. یک مراسم پاداش را تصور کنید. شما مفتخر به کسب موفقیت خویش هستید. افرادی با هوش و جذاب دور و بر شما را

گرفته‌اند. آنها تحسین و احترام خود را نسبت به شما نشان می‌دهند. سپس خود را در یک خانه مجلل فرض کنید. چک‌های خود را پرداخت شده تلقی کنید. پول در دستان شما فراوان است. روابط خویشاوندی شما عالی است. همه چیز را همانطور ببینید که آرزویش را دارید. همیشه به خاطر داشته باشید: تجسم کنید تا به واقعیت بپیوندید.

### با قدرت بیندیشید و صحبت کنید

تفکر دارای قدرتی محرک در هر مسیری است. اگر افکار شما ماهیتی شکست‌پذیر داشته باشند مطمئناً شکست خواهید خورد. اما اگر به عنوان یک برنده بیندیشد و صحبت کنید چاره‌ای جز این ندارید که همچون یک برنده عمل کنید و بر مشکلات فائق آید. مغز شگفت‌انگیز شما پیوسته در حال کنترل هر دو نوع سیستم ارادی و غیرارادی بدن شماست. مغز تمام اعمالش را براساس یافته‌ها و خاطرات تلقین‌های گذشته تعیین می‌کند. وقتی که شما مانند یک بازنده فکر کنید مغز هوشمندتان تمام چاله‌های مربوط به شکست‌های گذشته را ظاهر کرده تا شما را از حرکت باز دارد. خاطرات مفید زیادی هم برای یادآوری وجود دارند. البته اگر بخواهید هم هر دو نوع خاطره را دارند چه خوب و چه بد. آنها را بررسی کرده و مراقب پاسخ‌های خود باشید.

هیپنوتیزم کور روشی به اثبات رسیده از تمرکز بر روی شرایطی مطلوب است. کور فکر را آزاد می‌کند تا وقتی که شخص در مورد خودش فکر می‌کند انتظار پیشرفت را داشته باشد. توانایی اشتیاق برای رسیدن به سطوح وسیع‌تری از احساسات و تفکر روشی بنیادی است که انسان را از تمام اشکال دیگر زندگی بر روی این سیاره متمایز می‌سازد.

### تلقین

من از این تجربه بینشی شگرف کسب خواهم کرد و مرا راهنمایی خواهد کرد تا در این مرحله از زندگی پیشرفت کنم. هر بار رفتن به این بعد را بر می‌گزینم، اطلاعاتی بیش از پیش برای کمک به خویش کسب خواهم کرد.

به افکار بیرونی اجازه کدر کردن شفافیت و وضوح خاطراتی را که باید مطالعه و اصلاح

نمایید را ندهید. گذشته خود را منصفانه بررسی کنید گویی دارید، از پشت پنجره‌ای تیره و تار با خیالی آسوده در خانه گرم و راحت خودتان به آن خیره می‌شوید. به گذشته خود به عنوان پاسخ یک فیلم کامل قدیمی بیندیشید. توجه داشته باشید که چگونه احساسات دیرپنتان در ارتباط با نیازهای کنونی تان می‌باشند.

شما اکنون با بررسی گذشته خویش به جای اینکه برخوردی احساسی داشته باشید. با منطق و درایت به آن می‌پردازید. در ذیل چند رهنمون در ایجاد تحلیل خود آمده:

- خود را در بدترین حالت ببینید.

- جزئیات حادثه را به خاطر بیاورید.

- شما کجا بودید؟

- چه کسی با شما بود؟

- چه گفت و شنودی رد و بدل شد؟

- چه اتفاقی برای موضوع خصوصی شما پیش آمد؟

روی انگیزه‌های دیگران تعمق کنید. منعطف و روشنفکر و از لحاظ عاطفی نیز آرام باشید. وقتی که شما با درون خویش ارتباط برقرار کردید قادر خواهید بود طوری خاکروبه‌های عاطفی را بزدائید که بتوانید واقع‌بینانه به بررسی گذشته خود بپردازید. این فرمول بسیار ساده است و در هر جای از غنای شخصیتی می‌تواند کاربرد داشته باشد. با بررسی گذشته و از بین بردن مشکلات مربوط به آن می‌توان برای پیشرفت تصمیم گرفت.

همیشه دو راه برای رفتن وجود دارد. راهی که اکثر مردم می‌روند چرخیدن حول یک محور است. دیگری خط مستقیمی به هدف شماست که نسخه خارق‌العاده و منحصر به فره خودتان در رسیدن به موفقیت است.

وقتی که خاطرات گذشته در ارتباط با کامیابی مملو از استرس باشند، مغز موجبات نگرانی را فراهم می‌آورد. به هر حال وقتی که این تصورات پاک شوند، تنش و نگرانی کنار می‌روند. زدودن تصورات قدیمی موجب پاک شدن ذهن می‌شود از این رو شما نقشی از تصورات سودمند و جدید را در ذهن خواهید نگاشت. نگاه محدودی به گذشته امکان

برداشتن گام‌های نامحدود به جلو را امکان‌پذیر می‌نماید.

### خود را مقید سازید

بر لبه پرتگاه تردید و دو دلی آویزان نشوید. هدف آنی و هدف غایی خود را روشن کنید. به عنوان مثال هدف آنی شما ممکن است دریافت یک پاداش یا ارتقای شغلی باشد. هدف دراز مدت شما حاکم بر کارهای خود شماست.

چون ثابت شده که تخیل نیرومندتر از دانش است، موفقیت یک شخص در نتیجه آنچه که او خود را در خیال قادر به انجام آن می‌بیند، تقویت یا تضعیف می‌شود. تخیل، هنر استفاده از رویا برای احضار تصاویر ذهنی است که در موقعیت‌های واقعی زندگی به عنوان یک راهنما عمل می‌کند. یک خیال پیشرفته، انتظارات مطمئنی را بنا می‌نهد که وضع را کاملاً عوض می‌کند و تقریباً خواستن را به موفقیت واقعی مبدل می‌کند.

ادراک ذهن از پیشرفت، روند بازآموزی را سرعت می‌بخشد با این وجود ادراک فقط در قوه تخیل است. قوه تخیل شما می‌تواند فکر شکست‌های قریب‌الوقوع و ترس از تنهایی را نیز پاک کند. شما می‌توانید نگرش‌های موفق را جایگزین رویاهای منفی کنید. اکثر مردم از این موضوع می‌گریزند با این وجود هر کسی دارای ظرفیتی ذاتی برای رسیدن به اهدافش بر طبق یک پتانسیل فردی است. هیپنوتیزم در کشف این پتانسیل ما را یاری می‌رساند. هیپنوتیزم افکار نومیدانه گذشته را شناخته و اصرار دارد که آنها را بزداید.

خاطرات سودمندی هم وجود دارند که می‌توانید آنها را یادآوری کنید. البته اگر واقعاً مایل باشید، همه هم دارای خاطرات خوب هستند هم بد. پاسخ‌های خود را کنترل کرده و بدان‌ها توجه نمایید. وارد مرکز هیپنوتیک خود شوید، سپس کنترل کنید که چه چیزی را به خود گفته‌اید که شاید عامل بازدارنده شما بوده باشد.

### تلقین

دید من با این تجربه وسیع شد. اگر موفقیت قرار است پیش آید. پس از آن من است. هیچ کس نمی‌تواند شما را موفق کند جز خودتان. موفقیت و شکست هر دو ناشی از

برنامه‌ریزی‌های قبلی هستند. شما تنها کسی هستید که دارای ابزاری مناسب برای اصلاح اشتباهات گذشته‌اید. و این ابزار بسیار شخصی فکر شماست که پیوسته هدایتتان می‌کند. کم و بیش به ما یاد داده‌اند تا از خودستایی شرمنده باشیم، با این وجود قدردانی از خود می‌تواند انگیزه را قوی کند بنابراین ساختن یک خود‌پنداری مثبت و ارزشمند برای موفقیت، ضروری است.

### توصیه‌ای برای سرعت بخشیدن به روند موفقیت

تجسم کنید... در یک روز زیبا در حالی که دارید سلانه سلانه قدم می‌زنید به یکباره فیلمی خانوادگی را با نام خود بر روی پرده سینما می‌بینید. وارد سینما شده و می‌نشینید و به پرده سینما نگاه می‌کنید. شما ببیننده، ستاره فیلم، کارگردان و تولید کننده‌اید. عنوان فیلم «اهداف من» می‌باشد. تاریخی را برای رسیدن به یک هدف تعیین کنید مثلاً شش ماه، یکسال یا ده سال. با هر بار تمرین این شیوه منحصر به فرد می‌توانید تاریخ را تغییر دهید. خود را بنگرید که از پیشرفت دلخواهتان لذت می‌برید. مردم شما را تحسین می‌کنند. پول در دستتان بسیار است. امکان‌پذیری تفکر با قبول تلقین مثبت حادث می‌گردد با داشتن امید وافر می‌توان یأس و نومیدی را از میان برد.

### کلید موفقیت را بزنید

شما باید میان دو مورد یکی را انتخاب کنید: آیا می‌خواهید خود را با روش‌ها و واکنش‌های ناراضی و منسوخ شده مجاب کنید یا آماده‌اید که زندگی را با آغوش بازپذیرا باشید. اگر مورد دوم را برگزینید مانعی جز خودتان بر سر راهتان وجود ندارد. باید بدانید هر بار که می‌اندیشید و صحبت می‌کنید، با هر فکر و کلام، عملی فیزیکی همراه است و تأثیر ممکن را بر بدن شما می‌گذارد.

تلقین قدرتی نامحدود و دوسویه دارد. شما می‌توانید برای تنزل یا ارتقای فرصت‌های موفقیتان از آن استفاده کنید. چنانکه افکار شما ماهیتی شکست‌پذیر داشته باشند. شما رو به شکست پیش می‌روید. اما اگر مانند یک برنده فکر کنید و صحبت

نمایید چاره‌ای جز این ندارید که مانند یک برنده عمل کنید و برنامه‌لایمات پیروز گردید. مغز شما پیوسته در حال کنترل سیستم‌های ارادی و غیرارادی بدن‌تان است. مغز تمام اعمالش را بر اساس یافته‌ها و خاطرات گذشته تعیین می‌کند. اگر واقعاً بخواهید خاطرات خوب و سودمندی هم برای یادآوری وجود دارند. هر کسی هم خاطرات خوب دارد و هم بد، واکنش‌های خود را کنترل و بدان‌ها توجه کنید. به آنچه خودتان در مورد خود به خود می‌گویید کنترل داشته و دقت نمایید.

همیشه فکر خود را باز و مشتاق نگه دارید و با اشتیاق در مورد ایده‌های جدیدی که ممکن است به نفع شما باشد کنج‌کاو باشید. ذهن شما مانند یک ضبط صوت با ظرفیتی نامحدود است. اگر شما بیشتر دوست دارید مثبت باشید تا منفی باید سیستم پاک‌کننده نوار و جایگزینی راه کارهای مناسب زندگی به جای اطلاعات منفی، را تقویت کرده و گسترش دهید.

### هر کسی می‌تواند در کاری موفق باشد

من مصاحبه جالبی با هنرمندی داشتم که یادگرفته بود با نقاشی به وسیله پاهایش بر فلج مغزیش چیره شود. نتیجه به طرز هنرمندانه‌ای تعجب آور بود. وی با تصاویر زیبایی از مناظر طبیعی نشاط و شادمانی را به هزاران نفر ارزانی داشت. او چنان سرگرم نقاشی و سروسامان دادن به فروش کارهای هنری خود است که وقتی برای فکر کردن به احساس تأسف نسبت به خود را ندارد. او الهام و سرمشقی برای تمام کسانی است که شادیشان را با او سهیمند. او الگویی برای ناتوانانی است که می‌توانند توانا شوند اگر اراده کرده باشند که صفات بارز خویش را بسازند. وی با دستاوردهایش ثابت می‌کند که معلولان می‌توانند بر مشکلات فائق آیند و از طریق تغییر دادن روش‌های نومیده‌انه و شکست‌پذیر به فعالیت‌هایی که موجب کامیابی می‌شود می‌توانند زندگی را ارتقاء بخشند.

## بخش ۸

### توسعه روحانی و جسمانی

#### تأسف بر زندگی گذشته

#### شما می‌توانید بهترین پزشک خود باشید

پس از اصلاح انبوهی از برنامه‌ریزی‌های منفی به کجا می‌رویم؟ اکنون زمان جستجو برای مفهومی ژرف‌تر به پاسخ‌های پازل زندگی است، زمان تجلی ارزش‌های والاتر مانند حقیقت، زیبایی، نیکی و عشق است. به این بینش روحانی متری می‌توان دست یافت. ما قادریم که وارد کور (مرکز ساطع انرژی) شویم و آمادهٔ تعمق هستیم.

این قدرت روحانی به تغذیه کردن توان درونیابی جهت اغنای زندگی یاری می‌رساند. هر شرکت‌کنندهٔ هیپنوتیزم یا خود هیپنوتیزم اگر نمی‌تواند به این مقام والای روحانی دست یابد. اما هر سطحی از هیپنوتیزم می‌تواند فرد را قادر سازد تا به طرق بسیاری پیشرفت کند. کسانی که به عنوان مراجعین سبک (تحمل‌پذیر) اقدام می‌کنند با تمرین مداوم و پیوسته واقعاً به سطح روحانی‌شان (کور) دست می‌یابند.

از آنجا که هیپنوتیزم براساس تمرکز نتیجه‌بخش است لذا خواب وارهٔ روحانی، احساسات را مجاز می‌سازد تا بدون هیچ محدودیتی جاری گردند. شما وارد فضایی

می‌شوید که فقط می‌تواند «آمورفوس»<sup>۱</sup> نام‌گذاری شود. این احساس عارفانه و اسرارآمیز را شما می‌توانید وقتی که فراتر از زمان و مکان هستید، تشخیص دهید. در اینجا ترجمه یک شعر چینی یکی از سروده‌های لواتزو<sup>۲</sup> آمده که توان اذن دخول را بیان می‌کند.

راز زندگی در آب گل آلود نهفته است

چگونه می‌توانم این راز را دریابم؟

آب از بی حرکتی راکد می‌ماند.

پس من چگونه می‌توانم راکد باشم؟

با جاری شدن جویباران

### در خواب واره روحانی شخص چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

افراد گوناگونی که در خواب واره خارج از کالبد تن استاد شده‌اند، خبر از تجارب دیگری می‌دهند مثلاً می‌گویند که می‌توانند حالت القاء را شدت بخشند، نگرشی روانی کسب نمایند، ارتباط تله‌پاتیک بین فکر خود و شخصی دیگر بدون در نظر گرفتن مسافت جغرافیایی ایجاد نماید. یک پرستار می‌گوید که می‌تواند نوری از آرامش را برای بیماران در حال احتضارش به درخشش در آورد. شخص دیگری می‌گفت: من پیشگوی آینده خویش، درمانگر جسمم و راهبری روحانی برای آگاهی والاتری شدم.

شما می‌توانید با تلنگری بر خود، خلاقیت، حساسیت و بینش خود را بسط دهید. اینها کیفیت‌هایی هستند که شاعران، هنرمندان، نویسندگان، مخترعان، فیلسوفان و سایر افراد خلاق دیگر به واقع از آنها بهره‌مند و آگاهند. حساسیت‌هایشان، آنها را متقاعد می‌سازد که ارزش معنوی بیش از ارزش مادی اهمیت دارد و دوام بیشتری نیز دارد.

بسیاری از دانشمندان و رهبران جهان بر این امر واقف گشته‌اند که ارزشمندترین تصمیم‌های مبتکرانه بدیع آنها بدون تلاش آگاهانه از شکاف‌های نهان در ذهن تکوین یافته‌اند. این جواهرات پر پیچ و خم از ایده‌ها ممکن است مانند یک قطعه الماس پرداخت نشده و ناصاف باشند که باید برای تبدیل شدن به برلیان اصلاح شده و دقیق و

1. Amorphous فاقد شکل ثابت یا مشخص

2. Loa Tzu



ظریف آن را پیراست و صیقل داد.

الهام ناخودآگاهی که قبل از استقرار صحیح و بسیار دقیق صورت می‌پذیرد در آغاز مسئول پیشرفت انسان است. گویی هر یک از ما دارای هوشی هستیم که جهش‌های حیرت‌آوری را برای کمالی والا بر می‌انگیزاند. خصوصیات شخصی منحصر به فردی که هر یک از ما از خود نشان می‌دهیم اساساً مشتق از ترکیب استعدادها و موهبت‌های ارثی با تجارب زندگی فردیمان می‌باشد. این محاسبات برای واقعیتی که هر یک از ما هستیم، به عنوان یک شخص، غیر قابل تکرار و بی‌سابقه و بی‌نظیر است. به خاطر وجود این عامل، هیپنوتیزم روحانی روی نوع و کیفیت فردی صورت می‌پذیرد که برای همه سفارشی است.

### احساسات و عواطف می‌توانند علائمی را روی بدن به جای بگذارند

بعضی‌ها به هنگام خجالت یا به دلیل شرم و حیا صورتشان برافروخته شده یا عرق می‌کنند، بعضی هم بدنشان کهیر می‌زند. عواطف مذهبی می‌تواند موجب بروز علائمی مانند زخم‌های عیسی بر صلیب شود. اعتقاد بر این بود که علائم زخم‌های حضرت عیسی به طور خارق‌العاده‌ای القاء می‌شد و به اعطای افتخار مقدسهٔ پاپ به اشخاصی که این علائم را داشتند، ختم می‌شد. چنین مواردی دیگر معتبر نیستند. کلیسا میان جای زخم‌هایی که صرفاً با تجسم ایجاد شده‌اند و زخم‌هایی که با حالات روحانی پدید آمده‌اند فرق می‌گذارد.

عالمان علم‌الهیات امکان دخیل بودن قدرت فکر را در این میان رد نمی‌کنند. آن عده از ما که به شیوه‌های مقدس مآبانه کار کرده‌ایم تا به معالجه بیماری‌های روان تنی کمک کنیم، می‌دانیم که واکنش‌های فیزیکی با مغز در ارتباط است. ما می‌دانیم که هر گاه تلقینی بارها و بارها تکرار شود به یک بازتاب شرطی شده تبدیل می‌شود.

قدرت تلقین با صداقت دو برابر می‌شود و این توان مضاعف بسیاری از معجزات متافیزیکی و دینی را توضیح می‌دهد. به عنوان مثال در هائیتی وقتی که شرکت‌کنندگان مراسم جادوی وودو در یک حالت خواب واره به سر می‌برند قادر هستند روی آتش و

شیشه راه بروند بدون اینکه پوستشان خراشی برداشته یا خونریزی کند.

### این قدرت در درون همه ماست

برای آسان که زندگی خود را وقف ارزش‌های معنوی می‌کنند، زندگی دنیوی به سان درب ورودی اتاق انتظار است. زندگی ممکن است دشوار و توأم با تحمل درد و رنج فراوان باشد اما تنها با جابه‌جایی به مکانی بهتر، از مشکلات زمینی رها خواهیم شد. رئالیست‌ها بر روی نقطه نظر واقع‌گرایانه دست گذاشته و معتقدند که مادیات و معنویات می‌توانند هماهنگ و همسو وجود داشته باشند و سلامتی بیشتر و شادکامی را برای هر کسی به ارمغان آورند. ما قادر هستیم که از حس ششم خود یعنی ادراک حسی برتر، استفاده کنیم. حس ششم گستره‌ای از هوش ما و قدرتی ذاتی و طبیعی است. اما به ندرت در اکثر مردم آزاد می‌گردد.

هیپنوتیزم عمیق کور برای عبور از فشارهای بحرانی ناشی از جنبه ناشناخته فکر، ضروری است. معنویت در هیپنوتیک عمیق کور ارتقاء می‌یابد، و متعاقب آن، تواضع برای زندگی، توان برای ضعف و شفافیت برای ابهامات به ارمغان آورده می‌شود. شما می‌توانید ایستایی خویش را بیدار کرده و در مسیری نشاط آور پیش روید و با خود روحانی و معنویتان مواجه شوید.

تمام تأثیرات منفی دوران کودکی مانند خشونت و بدرفتاری و ضربه‌های روحی قابل فهم و پاک شدن هستند. این امر احساس همدردی و شفقت را در دل شما بیدار خواهد کرد تا کسانی را که نمی‌دانند چه می‌کنند را ببخشید. همچنین شما را هدایت می‌کند تا تمام خوبی‌ها را همچون آهنربا به خود جذب کنید و یک زندگی با ثبات توأم با وجد و سروری روحانی داشته باشید. چند توصیه مختصر و اساسی در ذیل آمده است:

- احساس می‌کنم صعود یافته و هرگز مجدداً سقوط نخواهم کرد.
- می‌خواهم والدینم در آرامش باشند و زخم‌های دوران کودکیم التیام یابد.
- من سالم، خونسرد و در صلح و آرامشم و کاملاً خود را قبول دارم.
- من همه چیز دارم، باید از هر لحظه زندگی لذت ببرم.

● من هر روز و به هر طریق شادمانتر و سالمتر هستم.

شما می‌توانید براساس نیازهای فردی خود عبارات و واژه‌های دستوری خود را خلق کنید. توجه داشته باشید که تمام عبارات در زمان حال بیان شوند چون اگر شما فکر کنید که پیشرفتی قبلاً حادث شده، بیان عبارت در زمان حال به سرعت بخشیدن به تغییرات مثبت کمک می‌کند.

### جایی که حدس و گمان زاده می‌شود

حدس و گمان با ظهور ناگهانی بینشی از عمیق‌ترین شکاف‌های ضمیر ناخودآگاه (به نوعی یک حس پیش از وقوع) به وجود می‌آید. وقتی چنین اتفاقی در لحظات نابهنگام و بد موقع بیفتد می‌توانیم آن را با فراموش کنیم و یا نکوهش نماییم. حدس و گمان دارای کیفیتی معماگونه است که هم به طور درونی و ذاتی خلق شده و هم اینکه هنوز به نظر می‌رسد که هدیه و موهبتی است که از جانب ناشناخته‌ها اعطاء شده. این پیش‌بینی مرزهای فکر را گسترش داده و برای کسی که احساس دوگانگی بی‌اعتنایی و جدا شدن از فکر را درک می‌کند، در عین حال آن را کاملاً تحت کنترل دارد. حدس و گمان هم واقعی و هم مرموز است. پیروی از حدس و گمان مستلزم جرأت و جسارت است و این جسارت عاملی برای ریسک کردن است. ریسک کردن اگر ارزشش را داشته باشد باید برای آن تصمیم گرفت، در چنین شرایطی باید عاقلانه‌ترین کار را انجام داد.

در یک حالت شعور بیدار ما معمولاً حدس و گمان را رد می‌کنیم زیرا آنها با افکار هر روزه در هم آمیخته می‌شوند و مانند سوزنی در انبار کاه گم می‌شوند. همه ما احساساتی قوی در انجام دادن یا ندادن کاری را تجربه کرده‌ایم، با این وجود اکثر ما به اجبار از کنار آنها می‌گذریم زیرا توضیح قابل اثباتی در مقابل چرایی این اتفاق را نداریم.

بعداً اگر اتفاقی روی دهد و مغایر با حدس شما باشد ممکن است اهمیت آن را به خاطر نیاورده و تشخیص ندهید. اکثر مردم حدسیات خود را اتفاقی یا شانسی تلقی می‌کنند. وقتی که شما در هیپنوتیزم بنیادی متمرکز شوید، موضوع فرق می‌کند. در

حالت خواب واره روحانی اگر شما حدسی بزنید، اتفاق بخصوصی روی می‌دهد، این نوع حدس نیرومند است چون شما می‌دانید که این یک پیامی است که از منبعی والاتر آمده است. وقتی که شما در درونگری فکر خویش متمرکز شوید جسمانیت کنار گذاشته شده و هر فکری به سفری تحقیقاتی مبدل می‌شود. اگر شما از قضاوت خرده گیرانه خویش دست بکشید خود را در میان گردابی مه آلود و ملایم، در مرکز گیرنده ضمیر ناخودآگاه، خواهید یافت. در اینجا زمان متوقف می‌شود. در این فضای کاملاً آرام می‌توانید با خود معنوی خویش ارتباط برقرار نمایید.

زمان آن است که به زندگی بدون فکر و اندیشه خاتمه دهید، زمانی برای اثبات زندگی توأم با احترام و تکریم و ارتقای روح والای ماست. نه تنها روح اوج می‌گیرد، بلکه زمان آن فرا رسیده که درمان شفابخش به طور خودانگیز صورت پذیرد. وقتی که شما به یکباره شدیداً تمرکز یابید، نیروی رهایی از درد و بیماری به وسیله تجسم خوبی و بی‌عیب و نقص بودن شخص در آن قسمت از بدن یا ذهن به سوی اختلال یا بیماری هدایت می‌گردد.

### آیا می‌توانیم ادراک فراحسی را به اثبات برسانیم؟

هنوز نه. اما تئوری‌های در این زمینه وجود دارند. ما قطعاً می‌دانیم که با پدیده ESP<sup>۱</sup> (ادراک فراحسی) صداقت و اعتماد به نفس طی این فرایند تسریع می‌گردد در حالی که ترس و تردید به طور مخالف عمل می‌کنند. یک تئوری این است که مغز انرژی را از زمینه الکترومغناطیس به شکل ارتعاش ساطع می‌نماید. بحث‌های علمی به ما می‌گویند که میزان الکتريسته مغز را می‌توان اندازه‌گیری کرد و روی یک الکتروانسفالوگراف<sup>۲</sup> ثبت نمود.

شاید روزی یک شیوه علمی برای ثبت ادراک فراحسی در آینده وجود داشته باشد. افکاری وجود دارند که من از گردهمایی روانشناسان شرکت کننده در عرصه متافیزیکی شنیده‌ام. ما می‌دانیم که امواج رادیویی و تلویزیونی در فضا به ارتعاش در می‌آیند. این امر

ممکن است برای کسی که اعمال ذهنش به طریقی مشابه مانند یک رادیو عمل می‌کند، پیش بیاید.

در رادیو یا استفاده از تلفن وقتی که شخص یا ایستگاه بخصوصی مدنظر است شماره گرفته می‌شود و فرستنده تنظیم می‌شود تا به گیرنده برسد. تمام این اتفاقات از طریق انتقال طول موج یا ارتعاشات جاری در هواست که در اطراف ما وجود دارند. ارتعاشات موزون به عنوان بخشی ضروری از زندگی که مدام در حرکت می‌باشند، پذیرفته شده‌اند. وقتی که زمین حرکت می‌کند، هوای اطراف آن مخلوط می‌شود و موجب پدیدار شدن تغییراتی ماندگار در جذب مغناطیسی ذرات می‌گردد.

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی مردم همدیگر را ملاقات می‌کنند یک حس آنی از قبول یا رد در یک سطح زیر آستانه شعور آگاه وجود دارد. ما پیوسته برای همدیگر امواج الکتریکی ارسال می‌داریم که می‌توانند کنش و واکنش ما را به طریق مثبت یا منفی تغییر دهند. این بخشی از طبیعت است. وقتی که دریای متلاطم امواج خود را بر ساحل می‌کوبد، شکل شن‌ها را تغییر می‌دهد. تمام تصورات نیز به همان گونه تغییر می‌یابند، چشمان ما هم از منظر ما آنها را می‌بینند. ارتعاشات صبحی را می‌زاینند که به ظهر می‌گراید، سپس غروب و بعد تاریکی.

این چرخه بی‌پایان تکرار می‌شود. هر درختی، هر بوته علفی پاسخ انفرادی خود را داراست. وزش نسیم، درختان را به نوسان در می‌آورد، شاخه‌های درخت خم می‌شوند و هر برگ ارتعاشات جدید خود را می‌یابد. این موضوع می‌تواند پایه پذیرفته شدن از طرف مردم یا امتناع آنها از ما باشد.

### ایجاد روابط فکری با تله‌پاتی

مردم به طریقی مانند برگ‌های درختانند با ریتم اطرافیان‌شان در هم آمیخته می‌شوند. تله‌پاتی قدرت ذهن برای ارائه افکار به شخص دیگر است بدون اینکه هیچ وسیله برقی در کار باشد. انتقال فکر بین دو نفر در حالی که در یک سطح خواب واره روحانی اصلاح شده به سر می‌برند، صورت می‌پذیرد. دو نفر روی زمان بخصوصی به

توافق می‌رسند و به سطح خواب واره روحانی می‌روند. آنها می‌توانند در یک اتاق و یا مکان‌های جداگانه‌ای و یا حتی کشورهای دور آنسوی دریاها حضور داشته باشند. مسافت عامل مهم و اصلی نیست. تله‌پاتی فراتر از زمان و مکان گسترش می‌یابد، تله‌پاتی بصیرت و آگاهی است.

یک تجربه تله‌پاتی بدین طریق برای من بازگو شد: من تکنیک‌های القاء و تجسم را که شما در سمینار به من آموزش دادید با این نتایج دنبال کردم. ذهنم را روی پیشانی میشل ثابت کردم تا زمانی که توانستم صورتش را واضح و روشن ببینم. در این مرحله نوری را به وسط پیشانی‌اش تاباندم و تصور کردم که این نور مرکز مغزش را نمایان می‌سازد. پس از حفظ تمرکز به مدت چند ثانیه، ناگهان یک احساس قوی را که در ارتباط با او ایجاد کرده بودم، درک کردم. این از آن نوع احساساتی است که شما خود باید لرزش و هیجان ریز امواج آن را در اعصاب خود حس کرده و درک کنید. من از او استعداد پذیرش تأثیرات را دریافت کردم و این به سان وقتی است که شما دو شاخه‌ای را به پریز برق می‌زنید و لامپی روشن می‌شود احساسی از نزدیک بودن واقعی به شخص مورد نظر وجود دارد البته نه نزدیک بودن جسمشان بلکه انرژی روحانی دو طرف به شکل احساسی تبادل می‌یابد.

من بارقه‌هایی از وقایع و حوادث اطراف میشل را دیدم. دیدم که در خطر تصادف با ماشین است. بی‌درنگ به او تلفن زدم و تعجب نکردم وقتی که گفت در ترافیک ماشینی از عقب به او زده و بعد او را بستری کرده‌اند او سپس به من اطمینان داد که صدمه جزیی دیده و جان سالم به در برده.

### جستجو در زندگی گذشته برای راهنمایی

شما می‌توانید از ذهن درون یاب خود بخواهید تا شما را در تصمیم‌گیری صحیح به هنگامی که خود را بر سر دو راهی می‌بینید، اندرز دهد. شما همچنین می‌توانید بخواهید از موانع و چاله‌هایی که ممکن است وجود داشته باشند مطلع گشته و مراقب آنها باشید. هیپنوتیزم عمیق و روحانی کور اغلب به روشنگری و ارشاد ماوراء طبیعه منجر می‌شود.

هیپنوتیزم بر مسیری نور می تاباند تا حقایق نهان را بیابیم و برای چیره شدن بر مشکلات زندگی درک بهتری داشته باشیم.

می توانیم با شخص خردمندی هم مشورت کنیم که شاید بتوان یا شاید هم نتوان روی او به عنوان یک راهنمای معنوی که در موقعیت‌هایی فراتر از محدودیت‌های ما تدبیر به خرج می‌دهد، حساب کرد. به عنوان مثال یک مخترع ممکن بود سوالاتی را از یک فرد خلاق و با هوش مانند ادیسون بپرسد.

با نگاهی به زندگی گذشته نمی‌توان آنچه را که در گذشته روی داده تغییر داد اما می‌توانیم کسی را که به دلیل اتفاق مذکور بدان تبدیل شده‌ایم را تغییر دهیم. در یک سطح خواب‌واره روحانی ما خود را از قید و بندهای گذشته رها می‌سازیم و با نگرشی مجدد و آموزش، آینده بهتری را خواهیم ساخت. این روش ناشناخته‌ها را فاش می‌سازد با نگرشی ژرف و منصفانه و بی‌غرض به گذشته خود بنگرید. این امر اطلاعاتی را برای آینده‌ای بهتر مهیا می‌کند. شما می‌توانید مدت‌ها برای خودکار کنید و بدانید که زمان گذشته است.

### سه نوع بازگشت

۱. به یاد آوردن یک اتفاق خاص
۲. تحقیق در مورد اختلالات دوران کودکی
۳. فاش کردن رازهای مربوط به زندگی گذشته

### تجسم

تجسم کنید که در مقابل تخته سیاه ایستاده‌اید و دایره سفید بزرگی روی تخته می‌بینید. خود را در مرکز دایره ببینید. اکنون دایره به تونلی بلند تبدیل می‌شود و در دور دست‌ها چراغی روشن است. شما خود را در حال حرکت در کنار تونل می‌بینید که طول تونل را طی می‌کنید و رو به آن چراغ طلایی بسیار زیبا پیش می‌روید. وقتی که به چراغ رسیدید، در زمانی دیگر خواهید بود. به تقویمی که سال را نشان می‌دهد توجه کنید.

به رنگ پوست خود نگاه کنید. شما مرد هستید یا زن، بزرگسال هستید یا خردسال؟ دیگران شما را چه می‌نامند؟ این چه قسمتی از جهان است؟ به زبانی که با آن تکلم می‌کنید گوش فرا دهید. در یک مراسم آیینی شرکت کنید. غذا را بچشید ریاحین و بوهای خوش را استشمام کنید. به موسیقی گوش دهید. سوال بپرسید. به خودتان بگویید: من از این تجربه بینشی شگرف خواهم یافت، موجبات بلوغ فکریم را فراهم خواهد ساخت و برایم نوعی روشنگری به ارمغان می‌آورد تا در زندگی کنونیم پیشرفت نمایم. هر بار که رفتن به این بعد را بر می‌گزینم اطلاعات بیشتر و بیشتری برای کمک به خویش کسب می‌کنم.

### چگونگی عمیق کردن خواب واره - مدیتیشن

اگر افکار بیرونی به سیلان ذهن هجوم آورند، آنها را در سر نپروورانید. فقط بگذارید از خاطر شما بگذرند، چون آنها منفی هستند و در مقابل تغییرات مثبت مقاومت به خرج می‌دهند. اجازه ندهید افکار بیرونی در درون شما نفوذ کنند در غیر این صورت آنها شفافیت و وضوح خاطراتی را که باید بررسی و اصلاح شوند، را محو خواهند ساخت. گذشته خود را منصفانه بررسی کنید گویی از پشت پنجره‌ای تار در خانه گرم و راحت خود به آن می‌نگرید.

بیننده و شنونده باشید. به گذشته خود به عنوان پاسخی از یک فیلم قدیمی و کامل بیندیشید، توجه کنید که چگونه احساسات و عواطف گذشته شما با مشکلات زمان حال در ارتباطند. شما به جای اینکه احساسی برخورد کنید با عقل و منطق گذشته خود را بررسی می‌کنید. مفهوم محدودیت‌های زمان حال را فراتر از زمان و مکان جستجو کنید. احساس جاودانگی نمایید چون فکر و جسم شما به روح پیوسته است.

### تعالی - قطع جریان - تنظیم کردن

در حالی که بیشتر اوقات هیپنوتیزم روی فکر و موضوع متمرکز می‌شود، در جایی که موردی با یک هدف عینی وجود دارد، استیلای روح دشوار نیست و پذیرفتن چیزهای



غیرمنتظره جایز شمرده می‌شود. به جای متمرکز شدن روی یک نقطه مشخص، پذیرشی برای قدرتی والاتر که راه را در پیش می‌گیرد وجود دارد.

هیپنوتیزم متعالی می‌تواند آستانه‌ای برای خواب عمیق شبانه و مقدمه‌چینی برای دیدن رویاهای با مفهوم و پرمحتوا باشد. شما می‌توانید به خود بیاموزید که رویایی را به خاطر ارزش هدایت‌گرش تعبیر کنید. به علاوه اگر مایل باشید می‌توانید رویایی را به موضوعی که می‌خواهید بهتر بفهمید ربط دهید. تحقیقات بیان می‌دارند که ما می‌توانیم روی رویاهایمان کنترل داشته باشیم. برخی‌ها توانایی دیدن رویاهایشان را گسترش داده‌اند، گویی بینندهٔ صحنهٔ یک فیلم هستند. این امر شیوهٔ ارزشمندی را برای کسب اطلاعات غوطه‌ور شده‌ای از ذهن ناخودآگاه به اثبات رسانده است.

دیدن رویاهای شفاف و قابل فهم می‌تواند رویای ابتکاری نامیده شود زیرا ایده‌های مبتکرانهٔ نو در تخیلات ظاهر می‌شوند. چندی از نویسندگان و هنرمندانی که تحت آموزش من بوده‌اند، قادرند با جزئیات بیشتری روی خلق حالات رویاگونه کار کنند. در چنین مواردی آنها قادرند در حالی که در یک حالت خواب‌واره به سر می‌برند، یادداشت بر دارند.

### مرکز روحانی خود را تجسم کنید

با به کار بردن رسالت روانی جهت پیشرفت خود، تخیل طرف راست مغز را مهار کرده و آن را به کار می‌گیرید. این موضوع به یک روش کنترل پیشگویی اینکه چگونه در زمان داده شده رفتار خواهید کرد، مبدل خواهد شد زیرا شما از موهبت تخیلی استفاده می‌کنید که ما بر خوردار از امتیاز دارا بودن آن هستیم.

در اینجا نوعی تجسم وجود دارد که مدیتیشن هیپنوتیزم شما را ارتقاء خواهد بخشید: «شما در یک روز زیبا در یک باغ سلانه سلانه قدم می‌زنید. حواس شما کاملاً دارای واکنش هستند. شما رنگ گل‌ها را می‌بینید. عطر آنها را استشمام می‌کنید. احساس کنید نسیمی تابستانی پوست شما را نوازش می‌کند. به یک موسیقی اصیل، زیبا و معنوی گوش فرا داده و به خاطر آورید. مزه میوه‌های رسیده و خوشمزه را به یاد آورید،

شما در حال قدم زدن در مسیری هستید که به معبدی طلایی در رأس کوهپایه‌ای سرسبز و زیبا ختم می‌شود. شما وارد معبد شده و درخشش نوری را می‌بینید که از گنبد بلورین معبد همچو آبشاری سرازیر می‌شود.

در پرتو طلایی نور بایستید. تمام اطراف شما را این نور در بر گرفته است. بگذارید این نور به نوک سر شما نفوذ کند. اکنون هاله‌ای از نور دور پیشانی شماست و چون شما مواهبی را می‌بینید که بر شما جاری شده، درخششی تابناک بر سر و گردن... به درون بازوان و سینه... و به درون قلبتان تابیدن خواهد گرفت. اکنون حبابی از نوری طلایی شما را احاطه کرده... حال هدایتی باطنی یافته و به لحاظ معنوی و روحانی ایمن هستید. وقتی که از معبد بیرون آمدید، خود را بر رأس کوه خواهید یافت. تصویری روحانی از رسیدن خود تجسم کنید در حالی که دستانتان رو به آسمان بلند است و احساسی والا آکنده از غرور و سربلندی می‌کنید. احساس آرامش کنید و به تجدید حیات انرژی سالم توجه داشته باشید. شما در جهان بی‌نظیر هستید.

### تکنیک تولدی دوباره برای سم زدایی

پس از به اتمام رسیدن تخیل فوق، عمیق‌ترین دردها و ضربه‌های روحی گذشته را پاک کرده و بزدايید. شما بر رأس کوه ایستاده‌اید، به دره‌ای حاصلخیز بنگرید. به خم شدن و نوسان نوک درختان نگاه کنید. دریاچه‌ی زیبایی را که در میان درختان آشیانه‌گزیده، ببینید. وقتی که از کوه پایین آمده و به درون دره می‌روید نوازش نسیم را بر پوست خود احساس کنید. یک حس بی‌وزنی بر شما مستولی می‌شود. همه‌ی جاذبه‌ها رنگ باخته‌اند چه جاذبه‌ی زمین و چه جاذبه‌ی احساسات و عواطف اکنون شما آزاد و رها هستید، دارید غوطه‌ور می‌شوید، بیشتر و بیشتر.

من از صفر تا ده به طور معکوس می‌شمارم وقتی که به صفر رسیدم، شما خود را در حال پایین آمدن به درون دره‌ی سعادت خواهید یافت. حالا با نسیمی ملایم به سوی دریاچه‌ی حرکت در آمده‌اید. دریاچه‌ی مکانی است که می‌توانید در آنجا تولدی دوباره بیابید. در اینجا درد، فشار روحی و نگرانی را خواهید شست. تولد دوباره نیز به از میان

برداشتن موانع بر سر راه موفقیت کمک خواهد کرد. انرژی شروعی عاری از مشکلات گذشته به شما ارزانی خواهد شد.

بر لب دریاچه بایستید و عمیقاً به واکنش خود بیندیشید. خود را با تمام پیشرفت‌ها نظاره کنید. بدن خود را روی فرم آورید. به عنوان یک برنده به خود نگاه کنید. سرتان را بالا نگه داشته و شانه‌ها را به عقب بکشید. متوجه باشید که آب کم عمق، ایمن و پاکیزه است چون شما به آرامی در گرمای دل آسا و نوازشگر و دلچسبش حرکت می‌کنید، خود را به سان اسفنجی بزرگ تصور کنید. اسفنج سالم است، تنش‌ها، سم‌ها و ضربه‌های روحی را از خود بزدایید. به اعصاب و عضلات بدن خود توجه داشته باشید سپس آنها را به حال خود رها کنید.

در این نقطه شما رها از نیازهای جسمانی هستید. سه نیروی حیات بخش برای تغذیه کردن شما ترکیب گشته‌اند. در این لحظه شما جنینی در رحم زمین هستید. خود را در حال جذب سه نیروی زندگی احساس کنید:

... نوری مقدس در حال تابیدن به هاله اطراف شماست و به درون آب منعکس می‌شود.

... این آب در درون و بیرون هر سلول، هر روزن پوست و هر یک از اندام‌های بدن شما جاری است.

... اکسیژنی که شما تنفس می‌کنید و زندگی را تقویت می‌کند در حال افزایش است. نور، آب و اکسیژن سه نیروی طبیعی هستند که حیات بدون آنها بر روی این سیاره میسر نیست. در این برهه از زمان شما تزکیه شده و نو گشته‌اید. رهایی از جبر پیری برایتان حل شده است. تکثیر سلول‌های جدید شروع شده شما متوازن گشته و هاله اطرافتان با تالووی مغناطیسی در حال درخشیدن است شما دارید شور و شغف حال را تجربه می‌کنید و زمان از حرکت باز ایستاده چون دگردیسی تولدی دوباره صورت می‌گیرد. به خود بگویید:

«من دوباره زاده شده‌ام با راه‌حلی برای یک زندگی سعادت‌مند.»

«من برای هدایتی عاشقانه به این مکان گرم باز خواهم گشت.»

«هر روز، به هر طریق من سالمتر و شادابتر از پیش هستم.»

### نوشتن به طور خودکار از ضمیر ناخودآگاه

وقتی که بارها اطلاعاتی از گذشته مورد نیاز بوده، ذهن آگاه آن را به خاطر نیاورده یا مانعی بر سر راه حافظه قرار گرفته زیرا دردهای عاطفی پوششی بر حافظه نهاده‌اند. چنانچه رفتار شما با والاترین ایده آل‌هایتان مطابقت نداشته باشد، دیگر نمی‌دانید چرا به کارها و احساساتی که باید مطرود شوند، چسبیده‌اید.

با بودن در حالت خواب واره تمرکز یافته، قادر خواهید بود سوالاتی ناخواسته از ذهن بپرسید و پاسخ‌هایی پر محتوا دریافت دارید که راه‌حل‌هایی اساسی خواهند گشت. دو شیوه وجود دارند که نسبتاً خوب عمل می‌کنند و به خواست فردی بستگی دارند. من به شما توصیه می‌کنم که هر دو آنها را امتحان کنید که کدام یک برای شما بهترین است.

#### ۱. تکنیک تخته سیاه

وقتی که در حالت خواب واره به سر می‌برید، تجسم کنید که: تصور کنید در کنار تخته سیاه ایستاده‌اید، در یک دست گچ و در دست دیگر تخته پاک کن دارید. با گچ یک سوال کوتاه بنویسید. مثلاً:

«آیا من به شغل کنونیم ادامه می‌دهم یا آن را رها خواهم کرد و شغل دیگری کسب خواهم کرد؟»

#### چه کاری برای جذب عشق همسرم می‌توانم انجام دهم؟

هر سوال را در یک زمان بنویسید. سپس سوال را پاک کرده و شروع به خالی کردن تخته سیاه کنید. شما پاسخی را به سوالتان خواهید داد. ذهن برتر شما بهتر از هر کس دیگری پاسخ را می‌داند. این پاسخ را ضبط کرده و بعداً آن را به خاطر آورید.

## ۲. تکنیک قلم و کاغذ

پیش از ورود به هیپنوتیزم، یک ورق کاغذ بزرگ و یک قلم آماده کنید و آنها را دم دست بگذارید. وقتی که به سطح خواب وارد می‌رسید، یک آسمان صاف و آبی با سطحی هموار برای نوشتن و منتظر دستوراتتان را مجسم کنید. یک سوال ذهنی به این آسمان ارسال دارید، سپس ظاهر شدن سوال را بر آسمان نظاره کنید.

به ذهن خود فشار نیاورید تا شفاف و روشن بماند. در عوض بگذارید در هم بر هم شود هر گاه سوال را دیدید، قلم و کاغذ را در حالی که هنوز چشمانتان بسته است بردارید فکر به داستان شما جاری می‌شود و پاسخ شما به سوال نوشته خواهد شد.

برای هر دو تکنیک فوق شما می‌توانید از جملات تکمیلی استفاده کنید مانند موارد ذیل:

«من احساسی دارم که.....»

«آنچه که نیاز دارم بگویم این است.....»

«دفعه بعد این اتفاق می‌افتد که.....»

## ۳. تکنیک باز کردن چشمانتان

شما می‌توانید با استفاده از روش زیگموند فروید (یعنی شیوه همخوانی کلمات) به طور اتوماتیک اقدام به نوشتن کنید. لیستی از کلمات کلیدی مانند: پدر، مادر، عشق، پول و... تهیه کنید. وقتی که هنوز در حالت خواب وارد به سر می‌برید لیست را بردارید و چشمان خود را باز کنید و تمرکز خود را روی لیست حفظ کنید. اکنون شما آزادانه در مورد احساسات مرتبط با کلماتی که دوست داشتید کشف و بررسی کنید، خواهید نوشت.

## غیب‌بینی - دیدن با چشمان بسته

این توانایی دیدن حوادث و وقایع بدون در نظر گرفتن بعد زمانی و مکانی از طریق ادراک حس برتر است. این نیرو اغلب مورد بحث و گفتگو بوده اما هنوز کاملاً باور نشده. در بسیاری از پرونده‌های تحقیقاتی پلیس غیب‌بینی و احضار ارواح مردگان مرتبط با

اطلاعاتی بوده که به تحقیقات جنایی کمک کرده این کمک بر روی پیدا کردن محل‌های اجساد بوده که نیروی پلیس را سر درگم کرده این توانایی یا استقرار خواب‌واره، وقتی که روح احضار شده پیش‌بینی‌ها را توضیح می‌دهد، تقویت می‌گردد. سه فرضیه توجیهی در میان کسانی که به غیب‌بینی معتقدند وجود دارد:

۱. این که شخص مذکور مجرای حساسی است که روح یک مرده وارد اندام‌ها و صدایش شده.

۲. این غیب‌بینی مستقل از مسیر بیرونی است و می‌تواند فراتر از یک دیدن عادی، مردم و حوادث را بنگرد.

۳. سومین نقطه نظر به عنوان ارتباط تله‌پاتی توضیح داده شده، ارتباطی میان افکار دو نفر زنده است نه با روح یک مرده.

همه موافقند که بعضی از آدم‌های حساس می‌توانند از سطح شعور آگاه فراتر رفته و از واقعیت پیشی بسته تا به قابلیت تله‌پاتیک دست یابند.

## قسمت دوم

## فهرست معانی

## فهرست معانی

### دایرةالمعارف هیپنوتیزم پیشرفته (به ترتیب حروف الفبای انگلیسی)

#### تصویر ذهنی و تلقین

#### به حرفه‌ای‌ها

تصویر ذهنی و تلقین متناسب با نیازهای فردی قابل تغییر و اصلاح هستند. اگر یک مشکل پزشکی وجود داشته باشد، آن را با پزشک مربوطه بررسی کنید.

#### کج روی‌ها

وسواس‌های غیر عادی مانند وسواس‌های جنسی، و خیره شدن‌های غیر عادی ممکن است ناشی از ضربه‌های روحی دوران کودکی باشند، اگر به بعضی موارد به دقت گوش دهیم به اعتیاد والدین مربوط می‌شوند. این صحنه‌ها را می‌توان با تجسم هیپنوتیکی، نوشتن اتوماتیک و تلقین شمارش دوباره بازبینی کرد.

#### تصویر ذهنی

برای به خاطر آوردن منبع اصلی خیره شدن به یک نقطه به سال‌ها قبل رجوع کنید. آغاز این رفتار ناخواسته را تجسم کنید. حادثه را روی یک صحنه به تصویر بکشانید و



بعد بارانی سیل آسا یا یک آبشار را نظاره گر باشید که آن را با خود می‌شوید و می‌برد.

### تلقین

مشکل بر طرف شده و دیگر باز نخواهد گشت. من از همین اکنون به هر طریق رفتاری عادی خواهم داشت. این یک اصلاح دائمی است.

### توانمندی - تیزهوشی

اگر در آنچه که انجام می‌دهید احساس شادکامی نمی‌کنید برای گشودن و کشف استعدادهای پنهانتان برای بالا بردن و ارتقای سبک زندگیتان از هیپنوتیزم استفاده کنید. ضمیر ناخودآگاه شما ممکن است آنچه را که ذهن آگاه شما میل به پنهان کاری داشت را آشکار نماید. شما توانایی خود را در خواهید یافت و تیزهوشی مستلزم هدایت عملی خود برای هدفمند شدن است.

### تصویر ذهنی

خود را در تمام خواسته هایتان کامیاب تجسم کنید. از صحنه آینده‌شناسی برای دیدن نتایج دلخواهتان استفاده کنید. تقویمی را بر دیوار تصور کنید که تاریخ تعیین شده‌ای را نشان می‌دهد که شما برای رسیدن به هدفتان برنامه‌ریزی کرده بودید.

### تلقین

من دارای توانمندی هستم و باید موفق شوم. من قادر هستم. من منظم هستم می‌دانم چه می‌خواهم و چگونه به آن برسم. هیچ کس و هیچ چیز انگیزه مرا مسدود نخواهد کرد.

### بد دهنی

با تمرین کنترل فکر بر واکنش‌های خودکار می‌توان دست زدن به کارهایی از روی

عصبانیت را کم کرد. ما به نسبت کنترل بر اعمالمان به خودمان احترام می‌گذاریم وقتی که از کنترل خارج شویم، قربانی فشارهای بیرون، مردم یا مواد مخدر می‌گردیم.

### تصویر ذهنی

خود را در وضعیت ستیز و دعوا تجسم کنید از همان نوعی که در گذشته موجب بروز واکنش ناگهانی شما می‌شد. به جای اینکه احساسی برخورد کنید، توقف کرده و کمی فکر کنید، پنج نفس عمیق کشیده و اعمال خود را بررسی کنید. سپس برای پاسخی مناسب‌تر تغییر نمایید.

### تلقین

رفتارم تحت کنترل من است. من کاملاً مسئول اعمال خویشم. من به هر طریقی برای بهتر شدن در حال تغییر هستم. من به حقوق دیگران احترام گذاشته و به نقطه نظرات آنها گوش فرا می‌دهم.

### لهجه

لهجه خارجی باشد و چه منطقه‌ای. اصلاح‌پذیر است. با هیپنوتیزم می‌توان تارهای صوتی و نیز ادارک شنیداری از ارتعاشات صوتی را بازآموزی کرد. یک روش سریع برای نشان دادن لهجه‌ها، ضبط صحبت بر روی یک نوار کاست و سپس گوش دادن به آن در هنگام بودن در حالت هیپنوتیزم است در آن حال ذهن شما تیزتر خواهد شد. متوجه خواهید شد که کجا به کار نیاز دارید.

### تصویر ذهنی

پس از اینکه به یک عمق متوسط رسیدید، تمرکز فکری از طریق تعیین محل بازدم شما ایجاد می‌گردد. وقتی که عمل بازدم را انجام می‌دهید، تجسم کنید که جریانی از هوا از انتهای گلوی شما بیرون می‌آید که لهجه را با خود حمل می‌کند و وقتی که جریان هوا

را بیرون می‌دهید لهجه نیز با آن بیرون رانده می‌شود. سپس وقتی عمل دم انجام می‌دهید به تلفظ صحیح فکر کنید.

### تلقین

هر وقت که صحبت کنم روی تلفظ درست صداها و آواها تمرکز خواهم کرد. پیش از آنکه با دیگران مشورت کنم برای فکر کردن وقت می‌گذارم. اکنون لهجه‌ام از بین رفته است.

### مستعد تصادف

قانون علت و معلول را در نظر بگیرید که می‌گوید: هر اتفاقی یک علت دارد. ما توانایی نشان دادن علت و تغییر حوادث ناگوار را داریم. عدم آگاهی و شاید میل باطنی به تنبیه و مجازات به خاطر احساس گناه از یک کار ناپسند ممکن است شالوده‌بی‌دقتی‌هایی باشد که بخشی از این مشکل هستند. این ماشین نیست که عامل تصادف می‌شود، بلکه این مردم هستند که گرفتارند.

### تصویر ذهنی

تصادفی از گذشته را به خاطر آورید و ببینید چگونه با دقت بیشتر این تصادف می‌توانست قابل پیشگیری باشد. خود را پشت فرمان در حالی که با سرعت مطمئنه حرکت می‌کنید ببینید. شما اکنون نه تنها روی رانندگی خود تمرکز دارید بلکه مراقب رانندگان اطرافتان نیز هستید. سپس قدرت کنترل فکر را با پیروی از تلقین‌های زیر، تأیید کنید.

### تلقین

من هوشیار و آگاهم و با جدیت رانندگی می‌کنم. من هرگز قربانی نخواهم شد و جان دیگران را نیز به خطر نخواهم انداخت. همیشه از خطر اجتناب خواهم ورزید.

### کنترل آگنه (جوش صورت)

این وضعیت ناراحت کننده در ارتباط با فعالیت بیش از حد غدد چربی است. یکی از عواملی که ما می‌توانیم اصلاح کنیم این است که با کاستن فشارهای روانی - احساسی جلوی وخیم‌تر شدن اوضاع را بگیریم. به این دلیل هیپنوتیزم در کم کردن شیوع آگنه نزد کسانی که مدیتیشن خود هیپنوتیکی را فرا گرفته‌اند مفید و موثر بوده است.

### تصویر ذهنی

قبل از به خواب رفتن، تجسم کنید صبح پس از بیدار شدن از خواب به خودتان در آینه نگاه می‌کنید. شما به خودتان خیره می‌شوید و از اینکه صورت خود را کاملاً صاف و عاری از بثورات جلدی می‌بینید بسیار خوشحال شده‌اید.

### تلقین

من خوشحال و آرامم، هر روز پوستم بهتر و بهتر به نظر می‌رسد. به زودی تمام علائم کهنه مشکلات پوستی به طور دائم از میان خواهند رفت.

### طب سوزنی

پزشکان نوین تخصص‌های خود را با تصورات ذهنی و تلقین‌های هیپنوتیکی در هم آمیخته تا کار معالجه ثمربخش‌تر واقع گردد. پیش از آنکه سوزن‌ها فرو روند، خواب‌واره‌ای متوسط یا یک استقرار سبک بر فرد تحت درمان القاء خواهد شد.

### تصویر ذهنی

پزشک مورد نظر به بیمارش یاد می‌دهد که پرتوی از یک انرژی نورانی تجسم کند و بعد روی آن ناحیه تمرکز گیرد.

### تلقین

بزشک می‌گوید: وقتی که من سوزن را فرو می‌کنم، لبخندی بر لب خود بنشانید. نتایج بزرگ را به طور بصری پیش‌بینی کنید. به خود اطمینان دهید که این روند درد را تسکین داده و مشکلات شما را حل می‌کند. سپس توجه خود را از آن قسمت از بدنتان دور از نقطه‌ای که روی آن کار شده معطوف دارید.

### اعتیاد

رفتار اعتیادآمیز به جریان سیال احساساتی که پیوسته به طور موج دار از مغز می‌گذرند، مرتبط است. هیپنوتیزم به ما کمک می‌کند که چگونه تصمیم بگیریم به این احساسات پاسخ دهیم یا روی ضعف، اعتیاد و هوس‌های ناپسند کار کنیم یا از محدودیت استفاده کنیم.

### تصویر ذهنی

خود را در محاصره گروهی از کسانی که اعتیاد شدید دارند و کنترل رفتار خود را از دست داده‌اند ببینید. خود را از گروه جدا کرده و ایستاده در مقابل آینه‌ای ببینید که به دو قسمت تقسیم شده در یک طرف خود را در بدترین حالت و در طرف دیگر خود را فردی قوی که به تمام عادات بد پشت پا زده متصور شوید.

### تلقین

من به شخصیت خود افتخار می‌کنم، من دارای غرور هستم و می‌توانم بگویم نه! عادات سالم‌تری را بر می‌گزینم که زندگیم را غنی سازد و غرور و عزت نفس را به من عطا کند.

### برون‌هراسی

نگرانی از ترک منزل و رفتن به جاهای ناآشنا می‌تواند نقطه حملات ترس را سرعت

بخشد (عرق کردن و تنگی نفس از علائم آن است).

### تصویر ذهنی

ترس‌های بیمار گونه مستلزم هیپنوتیزم عمیقی است تا کاملاً از ناخودآگاه ذهن زوده شوند. تمرین‌های نمایشی از طریق تکنیک فیلم تلویزیونی موثر است و این هنگامی است که پیش از تلاش برای رفع مشکل، تمرین‌های پی در پی و متناوبی صورت پذیرد.

### تلقین

من از دیدن اماکن و صورت‌های جدید لذت می‌برم. من به هر طریق فردی عادی هستم و منتظرم که هر روز از خانه بیرون روم.

### ایدز (سندرم اکتسابی نقص ایمنی)

گرچه علت این بیماری یک ویروس است اما هیپنوتیزم می‌تواند از ناراحتی‌ها و علائم بیماری بکاهد. با استفاده از تکنیک‌های بیش از حد عمیق می‌توان میزان نگرانی را کم کرد. به خاطر داشته باشید که رفتن به مرحله کور یا هیپنوتیزم روحانی مستلزم تمرین فراوان است. در مراحل اولیه کشف بیماری، حالت خواب‌واره می‌تواند بار ویروسی یعنی مقدار ویروس در خون را بکاهد. وقتی که هیپنوتیزم با درمان‌های دارویی ادغام شود فوق‌العاده سودمند است.

### تصویر ذهنی

پیش از اینکه بیماری تمام بدن را تسخیر کند، رجعت به زمان و مکان مورد استفاده قرار می‌گیرد. سال به سال به عقب برگردید، صفحات یک تقویم بزرگ را ورق بزنید تا اینکه به یک دوره زمانی سلامتی پیش از ابتلا به این مشکل، ارتباط برقرار کنید.

### تلقین

من روز به روز به هر طریق بهبودی بیشتری می‌یابم. تعداد گلبول‌هایم دارد به حد نرمال می‌رسد. من انتظار بهبودی دارم و چشم به راه سلامتی هستم و نتایج بارز بهبودی خود را نشان خواهند داد.

### الکل

یک سوم بیماران بستری در بیمارستان به خاطر مصرف الکل در آنجا به سر می‌برند. راه پر از گناه، خطا و لغزش الکل به بن‌بست و بیهودگی ختم می‌شود. در نتیجه تفکر عقلانی مغشوش می‌گردد. بالاخره، دیر یا زود الکل در جهانی از بیگانه سازی و سرانجام خود انهدامی گم خواهد گشت. به این مورد توجه کنید که می‌گوید: شخص ابتدا جرعه‌ای شراب سر می‌کشد بعد جرعه‌ای دیگر و جرعه‌ای دیگر سر می‌کشد، سپس این شراب است که شخص را سر می‌کشد.

### تصویر ذهنی

یک صحنه دو قسمتی را ببینید. در طرف منفی خود را مشاهده کنید که می‌توانستید در بدترین شرایط باشید. در طرف مثبت خود را به عنوان یک شخص هوشیار (غیر مست) و موفق ببینید. این شخص هوشیار از نوشیدن الکل خودداری می‌کند و خود مثبت او کل صحنه را در تصدی امور خویش می‌گیرد.

### تلقین

پیش از آنکه این عادت مرا از پای در آورده، من آن را ترک خواهم کرد. کسان دیگری هستند که هوشیار مانده‌اند. پس من هم می‌توانم هوشیار باشم. من یک بار زندگی خواهم کرد و هر روز را بهتر از روز دیگر خواهم ساخت.

### حملات اضطرابی

حوادث گذشته، ناخودآگاه بعضی از مردم را مستعد به وجود آوردن فشارهای روانی اساسی می‌نماید. این مشکل را می‌توان با برنامه‌ریزی مجدد و مثبت، تحت یک خواب واره متوسط تا عمیق اصلاح کرد. این امر فرد را قادر می‌سازد تا به شفافی در مورد خود دست یابد و حقایق را از نگرانی‌های غیرواقعی متمایز سازد.

### تصویر ذهنی

این مشکل به دوران کودکی باز می‌گردد. استفاده از صحنه فیلم به جدا کردن واقعیت از احساسات آنی کمک می‌کند، از یک علامت مانند بلند کردن یک انگشت استفاده کنید. مثلاً وقتی که مورد به حادثه مهمی می‌رسد که در نگرانی زمان حال تأثیر گذار بوده. یک قلم و کاغذ برای نوشتن پاسخ سوالاتی که هیپنوتیست از شما می‌پرسد تهیه کنید. شما در اینجا می‌توانید از کلمات کلیدی هم برای پاسخ استفاده کنید.

### تلقین

من دلیل نگرانی و اضطراب خود را درک می‌کنم و آماده‌ام تا برای بهتر شدن تغییر نمایم. گذشته، گذشته است. من در لحظه حال بدون ترس و هراس زندگی می‌کنم.

### نوجوانی

رشد از دوران جنینی تا بلوغ دارای پستی و بلندی‌هایی است. با استفاده از هیپنوتیزم جهت افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس می‌توان این راه را هموارتر کرد. به فرد نوجوان کارتی داده می‌شود تا سه مورد از آرزوهای خود را که می‌خواهد عملی شود، یادداشت نماید. هیپنوتیست سپس مراحل تجسم را رهنمون می‌شود.

### تصویر ذهنی

شما بر رأس کوهی ایستاده‌اید. قله کوه دیگری در مقابل شماست. پلی وجود دارد،



شما را به آن طرف دیگر می‌رساند که در آنجا بلوغ، عقل و درایت و رهایی از دلوپسی را کسب خواهید کرد. با گرفتن نرده‌های محافظ، از پل رد شوید، هر بار یک قدم. وقتی که فاصله بین دو کوه را طی می‌کنید، گروهی از دوستان و اعضای خانواده به شما خوش آمد می‌گویند. اکنون خود را در یک گروهی اجتماعی ببینید، جایی که آرزوهایتان تحقق یافته.

### تلقین

من با فکرم قادر به انجام هر کاری هستم. من جرأت اعتماد به نفس و انگیزه غلبه بر هر مشکل و مانعی را دارم.

### آیروفوبیا (ترس از جریان هوا)

ترس غیر عادی از باد، گرد و غبار هوا، کوران و دودهای گازدار، را اصطلاحاً آیروفوبیا می‌نامند. این ترس‌های ذاتی همیشه در کله افراد بد خلق پرورده می‌شوند. اما باید شدیداً جلوی آنها را گرفت. فقط انسان‌های غیرتمند و با اراده همیشه در تغییر برای بهتر شدن موفق هستند.

### تصویر ذهنی

مشکلی را روی یک تخته سیاه بنویسید. آن را زیر یک شیر آب در یک لگن بشوید بعد خود را یکبار در یک وضعیت تهدیدآمیز ببینید، که اتفاقاً با جرأت و ثابت قدمی با آن برخورد می‌کنید. شما می‌دانید که این یک مشکل توهمی است که با شستشوی مغزی خود می‌توانید بر آن غلبه کنید.

### تلقین

افکارم دیگر با ترس و دلهره مشغول نمی‌گردد. من از هر چیزی که به طبیعت مربوط باشد لذت می‌برم، مثل نسیم که هوا و نیز افکار مرا پاک و روشن می‌کند.

### به تعویق انداختن پیری

تصورات منفی تأثیر بدی روی بدن می‌گذارند. هیپنوتیزم می‌تواند با دفع عادات بد و زیانبار طول عمر را افزایش دهد. آدمی به ندرت دوران عمرش را کامل به سر می‌برد. ما می‌توانیم بیش از صد سال زندگی کنیم البته اگر به خوبی از خودمان مراقبت کنیم.

### تصویر ذهنی

در یک خواب واره سطح متوسط، به سال‌ها قبل بازگردید. خود را در یک آینه سه پهلو (جلو، پهلو، عقب) ببینید. از هر زاویه که نگاه کنید جوانتر به نظر می‌رسید به تقویم روی دیوار دقت کنید. زمان را به عقب ورق بزنید به زمانی که به نظر بهترین بودید. به خودتان لبخند بزنید.

### تلقین

من هر روز، به هر طریق رو به جوانی پیش می‌روم. جوانتر به نظر می‌آیم. احساس می‌کنم جوانتر و سالمتر هستم. ورزش می‌کنم و تغذیه سالمی دارم. فعالیت‌ها و اخلاقم جوان هستند.

### برآشفستگی

افراد عصبی که به هنگام اضطراب و نگرانی، کنترل آگاه روی بلند شدن صدای خود یا اصلاً ندارند یا خیلی کم می‌توانند خود را کنترل کنند. نفس کشیدن آنها مکث دار، کش دار همراه با فشار است. این شرایط به کمک یک درمانگر آموزش دیده‌ای که بیمار را آموزش می‌دهد تا آرامش داشته باشد و صدای خود را با ریتم تنفس تنظیم نماید. اصلاح شدنی است. ضبط کردن صدای بیمار روی نوار کاست و سپس گوش دادن او به صدای خود مفید است.

### تصویر ذهنی

پس از استقرار خواب واره، نفس عمیق به گلو و نواحی سینه هدایت می‌شود فرد روزنی را بر شبکه خورشیدی تجسم می‌کند که روی آن علامت خروج نمایان است با کمک تمرکز بازدم‌های عمیق و قوی و با کمک تلقین‌های مثبت و مکرر به خود این مشکل کم می‌شود.

### تلقین

هر بار که صحبت می‌کنم صدایم واضح و واضح‌تر از قبل می‌شود، آهنگ تنفسم یکنواخت و منظم است. راحت و بدون تقلا نفس می‌کشم دیگر مکث‌های طولانی بین نفس‌هایم وجود ندارد. قبل از صحبت کردن نفس عمیقی می‌کشم و افکارم را جمع و جور می‌کنم.

### ترس از درد

ترس بی دلیل از درد را اصطلاحاً آلفوفوبیا گویند. نه تنها ترس می‌تواند برداشته شود بلکه در مواردی که فرد انگیزه داشته باشد دردش هم واقعاً و کاملاً از بین خواهد رفت. یک مرحله خواب واره متوسط برای این مشکل مناسب‌ترین مورد است زیرا موارد ضروری مرتبط باید حفظ گردند تا روی محل خاصی تمرکز فکر صورت پذیرد.

### تصویر ذهنی

قسمتی از بدن را که بیشترین نگرانیتان را به خود اختصاص داده انتخاب کرده سپس یک ذره بین خیالی روی آن بگذارید. مشکل آن قسمت را بررسی کنید. به کناره‌های درد نگاه کنید. اثر دور شدن درد از اطراف آن نقطه تا زمانی که کاملاً همه درد محو شود را تجسم کنید، کمال و بی‌نقصی را ببینید.

## تلقین

بهترین زمان برای دادن تلقین قبل از هیپنوتیزم است زیرا بعضی از مراجعان آن چنان به هیپنوتیزم عمیقی فرو می‌روند که با کلمات ادا شده هیچ ارتباطی برقرار نمی‌کنند. پس از اینکه فرد تحت آموزش قرار گرفت تلقین ذیل احساسی بنیادین را تقویت خواهد کرد.

درد من خیالی و احساسی بود، من بر ترس و درد غلبه کرده‌ام.

## آلرژی

هیپنوتیزم می‌تواند علائم بیماری را زدوده و در برخی موارد حتی مشکل را از بین ببرد. چنانچه یک واکنش حساسیتی فصلی باشد می‌توان به طور منظم از خود هیپنوتیزم استفاده کرد تا آن را به تعویق انداخت یا کاملاً نابود کرد. به علاوه شما می‌توانید واکنش‌های منفی را به حداقل رسانده و زندگی بدون خطر اثرات جانبی را تجربه کنید.

## تصویر ذهنی

در حالی که تحت یک حالت ژرف‌اندیشی از هیپنوتیزم سبک به سر می‌برید. نفس تمرکز یافته را به اندام‌های تنفسی هدایت کنید. پاک کردن لوله‌های تنفسی پیچیده با تمرکز حواس میسر است. ورود و خروج اکسیژن را از شبکه خورشیدی<sup>۱</sup> تجسم کنید.

## تلقین

من همچون یک اسفنج هستم. با هر تنفس شفافیت و مقاومت در مقابل آلرژی را در دم فرو می‌برم. دیگر حساسیت چشمی، آبریزش بینی، عطسه یا ... مزاحم من نخواهند شد (بنا به شرایط خود مواردی را برگزیده یا اضافه کنید)

### تردید

همزیستی امیال، احساسات، ایده‌ها یا اهداف متضاد موجب اختلاف، دو دلی و تعلل شده و حتی می‌تواند عامل بروز اختلالات احساسی واقعی گردد. نیازهای واقعی و مسیری را که باید برای کامیابی طی کنید، تعیین نمایید، به خاطر داشته باشید: کوتاهترین مسیر بین دو نقطه یک خط راست و مستقیم است.

### تصویر ذهنی

به تخته سیاه نگاه کنید. در یک دست شما یک تکه گچ و در دست دیگرتان یک تخته پاک‌کن وجود دارد. هدف آنی و نیز هدف غائی خود را یادداشت نمایید. به عنوان مثال هدف آنی شما ممکن است افزایش درآمد باشد و هدف غائی شما خرید یک وسیله نقلیه یا خانه باشد و...

### تلقین

من بیهوده دور خود نمی‌چرخم و وقتم را هدر نمی‌دهم. می‌دانم دارم به کجا می‌روم و می‌دانم چگونه باید به آنجا برسم.

### تحلیل

روانپزشکان ممکن است از هیپنوتیزم برای بررسی سرگذشت عاطفی/ذهنی بیمار استفاده کنند. این مسئله همیشه به دانستن این که ما کجا بوده‌ایم، به کجا می‌رویم و چگونه به آنجا خواهیم رسید، کمک می‌کند.

### تصویر ذهنی

تکنیک صحنه فیلم برای این وضعیت بسیار موثر است. زمان اولین باری که ضربه‌ای روحی وارد آمده و زمان اختلال معمولاً با هم مطابقت دارند. برگرداندن تصاویر به عقب و رفتن به گذشته و مشاهده صحنه‌ها برای فهمیدن انگیزه اختلالات مربوطه است. سپس

تجسم آبشار برای زدودن درد و پاک کردن روان برای نوگرایی مفید است.

### تلقین

هر اتفاقی که در گذشته برایم روی داده، تجربه آموزنده‌ای بوده که موجب پختگی من شده. آینده همین حالا شروع می‌شود.

### هوشبری

برای رسیدن به این موفقیت فرد باید وارد هیپنوتیزم عمیق کور شود. این شیوه آستانه درد را می‌کاهد و در مواردی برای اعمال جراحی کاربرد دارد، خصوصاً وقتی که بیمار نمی‌تواند داروی بیهوشی را تحمل کند. این مورد برای تزریق‌های مختلف، آمادگی برای عمل و کارهای دندانپزشکی مفید است.

### تصویر ذهنی

از آنجا که درد ابتدا در مغز بارور می‌گردد، در خیال خود توجه فکر را به جای دیگری دور از محل درد معطوف دارید. این موضوع می‌تواند درد را کاهش داده یا کاملاً بهبود دهد. تنفس با تمرکز بر روی عمل بازدم و هدایت آن به پاها، بسیار موثر است مگر اینکه پاها دچار مشکلی باشند. اگر درد در قسمت پایین تنه است در آن صورت روی فرق سر تمرکز کرده و مسیر درد را اشتباهی به جای دیگری هدایت کنید.

### تلقین

درد رفته است و باز نخواهد گشت. من به مغزم دستور دادم درد را متوقف کند.

### فرو نشاندن خشم

زیر یک خلق و خوی جوشی، نگرانی و ترس از صدمه دیدن نهفته است. حقارت موجب کشیده شدن ماشه انفجار احساسات می‌گردد. خشم ما را بر آن می‌دارد که نسبت

به بیماری‌ها ظنین شویم. مثلاً از یک سرماخوردگی ساده، مشکلات جدی و دشوار سیستم ایمنی بسازیم.

### تصویر ذهنی

تصور کنید پشت یک میز روبه‌روی کسی که از او عصبانی هستید نشسته‌اید. شما اکنون بیشتر یک داور هستید تا یک دشمن. لیستی از اختلافات تهیه کنید و با طرف مقابل خود در مورد هر یک بحث کنید. در مورد حقوق شخص دیگر انعطاف‌پذیر و روشن بین باشید. اگر دوست دارید به حرفتان گوش دهند، شما هم به حرف دیگران گوش دهید.

### تلقین

من آماده و مایل به مصالحه هستم و به طرفین دعوا نظاره می‌کنم من کنترل و انعطاف‌پذیری را تمرین خواهم کرد. اگر احساس کنم دارم عصبانی می‌شوم تا ده می‌شمارم و آرام می‌گردم. خانواده و دوستانم به من احترام می‌گذارند چون من دارای شخصیتی هستم که ملاحظه دو طرف را می‌نمایم.

### آنورکسی

آنورکسی (وسواس در کم خوردن برای لاغر شدن) یک بیماری هشدار دهنده و همه‌گیر در خوردن است که بر روی دختران جوان اثر می‌گذارد. یک سوم از دختران نوجوان و جوان دچار آنورکسی یا جوع بقر (گرسنگی مفرط) می‌شوند. بعضی‌ها ده سال سن دارند اما وزنشان حدود هشتاد پوند است.

مشغله فکری داشتن اندام باریک و لاغر برای زنان که خود را می‌خواهند با هنرپیشه‌های سینما تطبیق دهند موجب شده که معده زنان جوان خراب شده و استخوان‌هایشان بیرون بزنند. چند مورد مرد جوان هم دچار این مشکل شده‌اند. این اختلال به میزان بیست درصد موجب مرگ و میر شده. در واقع مرد مبتلا به آنورکسی

ممکن است سعی کند وزنش را بالا ببرد اما بدنش مقاومت به خرج می‌دهد. خوشبختانه فکر و بدن با هیپنوتیزم می‌توانند به حالت طبیعی و عادی در آیند.

### تصویر ذهنی

خود را در کنار میز دلپذیری ببینید که غذاهای مورد علاقه شما روی آن چیده شده، نگاهی حاکی از خرسندی و شادی بر شما مستولی می‌شود. بعد در مقابل یک آینه بایستید و تصویر جدید خود را با وزنی متناسب و سالم تحسین کنید. شما عادی و جذاب به نظر می‌رسید. سپس به خودتان بگویید:

### تلقین

درست و مناسب خوردن لذت بخش است. ظاهر و بوی غذا اشتهای مرا تحریک می‌کند. در هر وعده غذایی، مزه غذا حساسیت اشتهای مرا بیشتر تحریک کرده و اشتهایم رو به حالت عادی پیش می‌رود. من به نسبت سن و قدم دارای وزنی طبیعی هستم و هرگز زیاد چاق نخواهم شد.

### محرک‌های جنسی

آنچه که از ترکیبات دست ساز قویتر است، قدرت جنسی فکر می‌باشد که غریزه جنسی سست را تحریک کرده و یا تب و تاب و هیجان روابط جنسی را پشت گوش انداخته و به فراموشی بسپارد. همانگونه که بودائی‌ها می‌گویند: به آنچه که فکر کنی. رشد می‌یابد. این موضوع در مورد احساسات مؤنث و مذکر کار آمد است.

### تصویر ذهنی

برای بهینه کردن روابط جنسی و داشتن احساسی لذتبخش، خیالپردازی در این راستا کمک خوبی است. تصور کنید با یک میل جنسی شدید در آغوش یار خویش هستید و شهوت و غریزه جنسی در شما به جوش آمده. آن را ببینید، احساس کنید و



دفعه بعد بهتر به آن پردازید.

### تلقین

هر بار که رابطه‌ای جنسی دارم برای خود و همسرم رضامندی بیشتری احساس می‌کنم. من احساس تحریک پذیریم را افزایش می‌دهم زیرا سرعت بخشیدن به آن مقاربت را بهتر می‌کند بار دیگر در انتظار مقاربت خواهم بود. من به افکار وسوسه‌انگیز فکر خواهم کرد و ذهنم همچون یک داروی محرک جنسی عمل خواهد نمود.

### شکل ظاهر

شما به اندازه‌ای خوب به نظر می‌رسید که در درون به خود می‌نگرید. قسمت راست مغز شما هنرمندی است که تصویری را برای طرف چپ مغز شما ترسیم می‌کند که آن را به واقعیت مبدل سازد. این زمانی است که تجسم و دید خود را ارتقاء بخشید.

### تصویر ذهنی

تا جایی که می‌توانید خود را زیبا و متناسب ببینید. از تکنیک آینه استفاده کنید. یک آینه دو قسمتی را متصور شوید، نصف آینه بدترین شکل ظاهر و طرف دیگر بهترین را نشان می‌دهد. بهترین تصویر را تا جایی که می‌توانید بهتر در ذهن به‌رورانید.

### تلقین

همه چیز من بهتر به نظر می‌رسد. موهایم خوب است. لباس‌هایم مناسبند. من تمیز و پاکیزه‌ام و از ظاهر خوبم پر از احساس غرورم.

### استعداد

هیپنوتیزم قادر است توانایی‌های ضمیر ناخودآگاه را که در حال زوال هستند، آشکار سازد. در آستانه ذهن به جستجوی استعدادهای خلاق اساسی و توانمندی‌های ذاتی

بپردازید، که غیر فعال و خاموش مانده بودند.

### تصویر ذهنی

در یک سطح متوسط یا عمیق تر گستره آسمان آبی را نظاره گر باشید، از یک آسمان صفحه نوشتاری استفاده کنید. سؤال های خود را بپرسید و به صفحه نگاه کنید که پاسخ را بر آسمان می نویسد. تجسم کنید که پیام کوچک تر و کوچک تر می شود تا وقتی که به جریانی از انرژی شکل می گیرد، از آسمان جاری می شود و ذهنتان جرعه جرعه آن را سر می کشد.

### تلقین

من تمام امکانات را برای کشف قویترین استعداد خود به کار خواهم گرفت. سپس برای یک زندگی توسعه یافته همراه با موفقیت دنبال آن خواهم رفت.

### آکوفوبی (ترس از آب)

ترس از آب های عمیق یک مشکل رایج است خصوصاً در میان کسانی که در زمان کودکی بازور آنها را به شنا کردن وادار کرده اند. در موارد شدید، این اشخاص با کشتی مسافرت نمی کنند یا حتی سوار قایق های کوچک هم نمی شوند.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که در یک روز تابستانی در حومه شهر به گردش رفته اید. در مقابل خود یک دریاچه گرم، تمیز و کم عمق می بینید. شما می ایستید و عکس خود را در آب می بینید. شما خونسرد و آرام و خندان هستید و دارای اعتماد به نفس می باشید. به درون آب قدم می نهید. آب پوستتان را نوازش کرده و به شما تسکین می دهد. بدون تلاشی آگاهانه در آب شناور می شوید. احساس خوبی به شما دست می دهد.

### تلقین

بودن در آب امری طبیعی است. حیات هر موجود زنده‌ای به آب بستگی دارد. از اینکه اجازه می‌دهم امواج کوچک آب بدنم را نوازش کنند لذت می‌برم، می‌توانم با خیال آسوده و ایمن در آن حرکت کنم.

### خود تلقینی

تلقین‌های به خود اوامر به خود می‌باشند که می‌توانند ذهن و جسم را در مسیری درست سوق دهند. آنها فعال‌کنندگانی هستند که تمام پیشرفتهای مؤکد را در بردارند.

### تصویر ذهنی

خود را در یک گروه‌مایی اجتماعی ببینید که شایعه پراکنی فراوانی وجود دارد. شما حملات بی‌امان کلامی و توهین‌های بسیار زیادی می‌شنوید و نام شما به لحن طعنه‌آمیزی ذکر می‌شود. خود را یک شخص جسور و بی‌محابا تلقی کنید.

### تلقین

من پیوسته در مقابل اظهارات منفی دیگران جبهه می‌گیرم. وقتی که آنها را می‌شنوم با گفتن خود تلقین‌های مثبت به خودم در برابر آنها مقابله می‌کنم.

### آروماتراپی (رایحه درمانی)

پس از القای یک هیپنوتیزم سبک هیپنوتیست اسانس یک گل یا گیاهان علفی معطر را در مقابل صورت فرد قرار می‌دهد. یک تلقین مثبت برای عمیق‌سازی خواب و پذیرش برنامه شرایط نوین به او داده می‌شود تا در آینده بتواند آن را به اجرا در آورد.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که با خیال آسوده و سبکبال در یک روز زیبا در جایی سرسبز و خرم قدم می‌زنید. باغی از گل‌های معطر و خوشبو را می‌بینید. به باغ قدم می‌نهد، با دیدن رنگ‌ها و شمیم رایحه‌های مختلف، مشعوف می‌شوید. صدای یک موسیقی را می‌شنوید و موجی از سرور در درونتان جاری می‌گردد و درخششی تابناک به هر یک از سلول‌های بدنتان تابیده می‌شود. احساس طراوتی خاص به شما دست خواهد داد.

### تلقین

من احساس سلامت و سعادت و لذت بردن از زندگی را به هر طریق افزایش خواهم داده و حواس بینایی، بویایی، شنوایی، لامسه‌ام را تقویت خواهم کرد و از چشیدن غذاهای سالم لذت خواهم برد. زندگی زیباست. هر لحظه از زندگی را همچون هدیه‌ای مسرت‌بخش می‌ربایم.

### دردهای آرتروز

تعداد مبتلایان به دردهای آرتروز در آمریکا حدود ۳۷ میلیون نفر برآورده شده، کسانی که از این بیماری رنج می‌برند اظهار می‌دارند که با تلقین‌های هیپنوتیکی در هنگام بودن در سطح خواب واره از درد رها شده‌اند. تنفس فرد مبتلا روی دردناک‌ترین نقطه بدن هدایت می‌شود سپس بازدم هدایت شده به عنوان راه خروجی برای درد عمل می‌کند و بدین ترتیب از طریق بازدم درد از بدن شخص به بیرون هدایت می‌گردد.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که عضو مبتلا بسیار فعال است. آن را مانند وقتی ببینید که مشکل هنوز به وجود نیامده بود. یک تخته سیاه را تصور کنید و روی آن بنویسید. در ابتدا چه چیزی موجب بروز این عارضه گردید؟ سوال را پاک کرده و به تخته سیاه نگاه کنید که پاسخ را نوشته.

### تلقین

هر بار که به تمرین خروج درد از طریق بازدم می‌پردازم، آسودگی و انعطاف پذیری افزایش یافته را گسترش می‌دهم. من برای از بین بردن این مشکل هر کاری خواهم کرد. من به یک تمرین حساس روزمره خواهم چسبید، وزن بدنم را در یک سطح مناسب نگاه خواهم داشت و در انتخاب غذا نظم خاصی را پیش خواهم گرفت.

### کار هنری

شما می‌توانید از طریق تکنیک خود هیپنوتیزمی تجسم تمرین نمایشی مهارت‌ها و استعدادهای خود را بسط و توسعه داده و بدین وسیله به میزان زیادی در کار خود پیشرفت کنید.

### تصویر ذهنی

وقتی که یکباره وارد کور خلاق خویش شده‌اید، بوم سفیدی را تجسم کنید. پیشرفت نقاشی را بر بوم نظاره گر باشید. عقب بایستید و پیشرفت‌های بیشتری را با دقت بنگرید. خود را ببینید که تغییراتی از آن ایجاد می‌کنید. نام خود را امضاء کنید.

### تلقین

کار من بهتر و بهتر می‌شود. به طور ذهنی کار تمام شده خود را می‌بینم و به سادگی آن را دنبال می‌کنم تا به واقعیت بپیوندد.

### تعلیم سماجیت

آدم‌های خجالتی می‌توانند یاد بگیرند تا به طریقی صادقانه و مستقیم، تکریم و احترام سایرین را بیشتر به خود جلب کنند.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که در یک صف در اداره پست ایستاده‌اید. یک نفر سعی دارد شما را هل داده و خود را قبل از شما جای دهد. و شما با یک رفتار خوب به او یادآوری می‌کنید که شما در جای خودتان درست ایستاده‌اید. سپس خود را در مقابل تخته سیاهی ببینید، در یک دست گچ و در دست دیگرتان یک تخته پاک‌کن دارید موارد ذیل را نوشته و بعد پاک کنید.

### تلقین

من برای احقاق حق خود ایستادگی خواهم کرد و بدین طریق تحسین و احترام دیگران را کسب خواهم کرد:

۱. من هر بار حق اشتباه کردن دارم.
۲. حق تغییر فکر، اگر بخواهم.
۳. غیر وابسته به تلقین دیگران.
۴. بی‌قاعده بودن در تصمیم‌گیری‌هایم.
۵. گفتن: منظور شما را نمی‌فهمم.
۶. همچنین گفتن: نه من با نظر شما موافق نیستم.

### حواس پرتی

حدود ده میلیون نفر در آمریکا دچار این اختلال هستند. به بسیاری از بزرگسالانی که با این مشکل زندگی می‌کنند می‌توان کمک کرد. این موضوع یکی از اختلالات رایج روانشناسی است. برچسب زدن کودکان به بی‌کفایتی جایز نیست. علت ممکن است از روش‌های آموزشی ما باشد. به جای کمک کردن به کودکان بی‌قرار، ممکن است ما آنها را با کارهای روزمره خسته کنیم.

### تصویر ذهنی

تصور کنید روی پازلی تمرکز کرده‌اید. که قرار است تصویری از شما به عنوان یک شخص راضی و خرسند به دست آورد. همانگونه که روی هر کدام از قطعات تمرکز می‌کنید، درست بفهمید که آن را کجا قرار می‌دهید، تا اینکه تصویری خندان از خود تکمیل کنید.

### تلقین

من حواسم را روی کاری که دارم انجام می‌دهم یا یاد می‌گیرم، جمع خواهم کرد. اگر فکر دیگری بخواهد اختلالی در توجه من به وجود آورد و راهی به درون توجهم به زور پیدا کند. آن را از ذهن بیرون خواهم کرد و توجهم را روی کاری که باید انجام دهم معطوف خواهم نمود.

### هنرآزمایی

هنرمندان، بازیگران، خوانندگان و نوازندگان می‌توانند بدون نگرانی در بالاترین سطح از عهده این آزمون برآیند. مصاحبه شغلی نیز به همین ترتیب است.

### تصویر ذهنی

به صحنه یک فیلم سینمایی نگاه کنید. شما بازیگر، کارگردان و مشغول به کار هستید، نتایج مطلوب خود را خلق کنید. خود را سر کار ببینید.

### تلقین

من کاملاً آموزش دیده‌ام و قادرم این کار را به نحو احسن انجام دهم. اعتماد به نفسم قوی است و برای کسب موفقیت تمرکز کامل دارم. من آن کار را می‌خواهم، استحقاقش را دارم. آن را کسب کرده‌ام.

### بی کفایتی

احساس ناراحتی و معذب بودن در تصویری که دیگران از ما ببینند واکنش می یابد. شخصیت انسان متشکل از مجموعه ای از عادات واکنشی است. کلیه فعالیت های ما در حیطه این الگوها متمرکز می شوند. اگر می خواهید به عدم کفایت و بی لیاقتی غلبه کنید، به عادات سنت و سخت خود توجه کنید و از خود بپرسید. آیا این عمل مرا در رسیدن به جایی که می خواهم، یاری خواهد داد یا مرا باز خواهد داشت؟

### تصویر ذهنی

خود را همان طور که دوست دارید تصور کنید آرام و کاملاً متعادل. شما در هماهنگی با محیط اطرافتان متوازن هستید و خیلی راحت با دیگران ارتباط برقرار می کنید.

### تلقین

من از عهده هر کار دشواری به نحو احسن بر می آیم. من به خود آموزش می دهم که ثابت قدم و استوار باشم و باوقار و موزن حرکت کنم.

### پشت درد

پنج میلیون آمریکایی از مشکلات مربوط به پشت رنج می برند که می توان با هیپنوتیزم خود القایی یا توسط یک درمانگر به آنها کمک کرد. اکثر موارد دارای یک موهبت روانی - عاطفی یاری دهنده هستند. به دکتر مراجعه کنید تا مشخص شود که درد شما مربوط به اندام است یا ناشی از تنش و فشار روانی است. با کم کردن فشار روحی درد شما هم ممکن است کاهش یابد.

### تصویر ذهنی

تصور کنید صبح هنگام بیدار شدن از خواب لبخندی بر لب دارید. مثل یک گربه ای که بعد از خواب خود را کش می آورد شما هم خودتان را کش بیاورید. بایستید دستان



خود را روی سر بلند کنید به آینه نگریسته و با صدایی بلند، قوی و آمرانه تلقین زیر را به خود بگویید.

### تلقین

درد رفته و باز نخواهد گشت. من از لحاظ روانی و جسمانی دارای انعطاف هستم. هر آنچه که لازم باشد انجام می‌دهم تا درد از درون من بدر رود و هرگز برنگردد.

### اعتیاد به باریتورات‌ها<sup>۱</sup>

کسانی که از خود هیپنوتیزمی استفاده می‌کنند می‌دانند که داروهای مسکن و آرامبخش غیر ضروریند. در عوض تمرین خود تسکینی را به طور طبیعی انجام می‌دهند. با خود هیپنوتیزمی آنها از مجاب سازی روحی (تلقین روانی) استفاده می‌کنند. این امر نه تنها موفق عمل می‌کند بلکه عوارض جانبی نیز ندارد.

### تصویر ذهنی

در یک روز زیبا در حومه شهر به گردش بروید. به حواس خود توجه کنید. عطر گل‌ها را استشمام کنید. تنوع رنگ‌ها را بستایید. صدای دلپذیر و روح‌افزای یک موسیقی را بشنوید. اکنون ننویس را میان دو درخت ببینید. در نئو دراز بکشید و بگذارید نسیم نئو را بجنباند و شما را به حالتی لذت بخش و روانی شاد ببرد. در حالی که در تفکر ژرفی به سر می‌برید به خودتان بگویید:

### تلقین

من همه چیز دارم، در درون خود نیازمند احساس آرامش هستم و تحت هر شرایطی خرسند و قانع می‌باشم. دیگران مرا بر آشفته نخواهند کرد. من استرس و فشار روحی را از

---

۱. داروهای آرامبخش و خواب آور با مصرف زیاد، مصرف مداوم آنها ممکن است اعتیاد و در بعضی بیماران بشورات آلرژیک ایجاد کند.

خود خواهم زدود.

### مهارت بسکتبال

تقویت روانی عنصر نهانی است که ورزشکاران را به شهرت می‌رساند. قدرت فکر این عنصر نهان، پشت بازی درخشان ستاره‌هایی است که توپ را در حلقه می‌اندازند و طوری ظاهر می‌شوند که هر گونه انتظار معمول را کنار می‌زنند.

### تصویر ذهنی

فرد وارد یک خواب‌واره سبک می‌شود و یک بازی تلویزیونی را تجسم می‌کند که او خود ستاره بازی است و نتیجه بازی پیروزی شگفت برانگیز تیم اوست وی هیجان، تجلیل و عشق جمعیت به تیم خود را می‌بیند.

### تلقین

هر بار که بازی می‌کنم بهتر و بهتر می‌شوم. من همه چیز دارم باید به آن بالا، بالاها برسم. من می‌توانم، من باید به استعدادها و عوامل بالقوه خود دست یابم و دست خواهم یافت.

### لباس نظامی

سربازانی که در جنگ شرکت کرده‌اند و از لحاظ جسمانی و روانی شوکه شده‌اند قادرند با جدا کردن خود از فشارهای روحی به زندگی عادی برگردند. بهترین تکنیک جایگزین کردن واکنش خود کار حافظه منفی با آموزش ضمیر ناخودآگاه برای داشتن یک واکنش جدید به انگیزه‌ای قدیمی است.

### تصویر ذهنی

خود را در مقابل آینه‌ای ببینید، واکنش قوی خود را تحسین کنید، شانه‌هایتان را

عقب کشیده، سرتان را بلند کرده، با لبخندی بر لب و مطمئن به خود نگاه کنید، در تجسم خواب واره باقی بمانید و چشمان خود را باز کنید.

### تلقین

در حالی که به چشمان خود خیره شده‌اید با صدای بلند تلقین‌هایی را به خود بگویید. من درس‌های بقاء را از تجاربم آموخته‌ام، من تمرکز حواس بیشتری دارم و متعادل هستم.

### سوگواری

احساس مداوم غم و ناامیدی دراز دست دادن کسی که دوستش دارید، می‌تواند با یک هیپنوتیزم سبک درونگرانه کاسته شود. استفاده از هیپنوتیزم در گروه برای کسانی مفید است که در تقابل با دیگر افرادی که تجارب مشابهی در زندگی با آنان دارند تسلی پیدا می‌کنند.

### تصویر ذهنی

تجسم قوام یافته براساس کیفیتی روحانی برای کسی که عزیزش جدا شده به عنوان یک راهنمای روحانی که فرد را اندرز می‌دهد تا سعادتمندانه با ارزش‌های والا زندگی کند، عمل می‌نماید.

### تلقین

من شکرگزار تمام چیزهای خوبی هستم که از روابط خویشاوندی آموخته‌ام و تمام خاطرات را در ذهنم خواهم پروراند.

### وحشیگری

یکی از اشکال جنون جنسی، جماع با حیوانات است. این یک رفتار ددمنشانه است. این خودبینی غیر انسانی می‌تواند به طرق مختلف قربانی را به رفتارهای ضد اجتماعی

مانند تجاوز به عنف، مزاحمت و خشونت، تحریک و تهییج نماید.

### تصویر ذهنی

این امر نیازمند یک درمانگر ماهر و کارآزموده با دانش هیپنوتیزم روحانی است. درمانگر: خود را در یک معبد روحانی با درخشش انوار طلایی که از گنبدی بلورین در رأس بر سر شما می‌تابد تجسم کنید. این نور همچون پرتو لیزری عمل می‌کند که وارد ذهن شده و ذهن شما را از بازتاب ضبط شده پاک می‌کند. به جای آن یک مقاربت انسانی با شخص بخصوصی را تصور کنید.

### تلقین

من دیگر بدین حالت تحریک نخواهم شد و طوری عمل نخواهم کرد که دون شأن انسانیم باشد. من ارزش آن را دارم که کسی با معیارهای والا مرا دوست داشته باشد و به هر طریقی که لازم باشد تغییر کرده و اصلاح خواهم شد.

### آموزش مغز

برنامه‌ریزی مثبت تحت هیپنوتیزم با ژرف اندیشی (فکر آگاه) و سپس ارسال آن به مخچه (مرکز اعمال) پذیرفته شده و قابل قبول است. تلقین روی تالاموس و ساقه مغز تأثیر می‌گذارد، ساقه مغز مسئول تنفس، ضربان قلب و اعمال سالم خودکار بدن می‌باشد. به علاوه درمان هیپنوتیکی موجب آزاد شدن آندروفین‌ها می‌شوند، آندروفین ماده مخدر طبیعی است که توسط مغز ساخته می‌شود. این امر به کاهش درد و بهبودی کمک می‌کند.

### تصویر ذهنی

وقتی که در خود هیپنوتیزمی مهارت پیدا کردید به تمرین این تجسم بپردازید، وقتی که در رختخواب هستید آماده رفتن به خواب عمیقی می‌باشید. با دیدن بدن خود آغاز

کنید، ابتدا از پاها شروع کنید و تا سر ادامه دهید. وقتی که قسمتی از بدن خود را دیدید، آن را با نیروی مغز بهبود بخشید.

### تلقین

مغز من! تمام اعضای بدنم را سالم، جوان و رها از هر مشکلی نگهدار. مواد سالم طبیعی خود را به هر جا که به کمک آنها نیاز دارم، برسان.

### تقویت سینه

نتایج مثبتی در بزرگ کردن سینه نزد زنان نوزده تا سی و پنج ساله بر اساس تجسم خواب واره‌ای وجود داشته است. براساس گزارشی از انجمن پزشکی روان‌تنی آمریکا، انگیزه رشد سینه ناشی از افزایش فشار خون و هورمون استروژن به صورت تلقینی است. براساس یک آزمایش این افزایش از ۰/۷۵ تا ۲/۷۵ اینچ در طی هشت هفته بوده است.

### تصویر ذهنی

در یک خواب واره سطح متوسط تجسم، تنفس‌های طولانی را با هم ادغام می‌کند. خود را طوری ببینید که از سوراخ‌های بینی نفس می‌کشید و نفس را از نوک پستان‌ها بیرون می‌دهید. وقتی که عمل بازدم انجام می‌دهید، سینه‌های خود را آنگونه که دوست دارید ببینید. واقع بین باشید. نتایج نسبت به پیش‌گویی سعادتمند پاسخگو هستند. پیش‌گویی که اظهار می‌دارد: فکری را در مغز خود بپرورانید و معتقد باشید اگر بخواهید می‌توانید به آن دست یابید.

### تلقین

همیشه و هر بار که نفس عمیقی می‌کشم چه در حال تفکر عمیق خواب‌واره هیپنوتیکی باشم و چه بیدار، جریان سلامتی را به فعالیت و خواهم داشت و خود را تشویق خواهم کرد که سینه‌ام به طور طبیعی بزرگ شود.

## تغذیه کودک از پستان مادر

از آنجا که احساسات بر سیستم غده‌ای تأثیر می‌گذارند، زنان شیردهی که به تمرین خود هیپنوتیزم می‌پردازند اظهار می‌دارند که آنها قادرند مقدار و کیفیت شیر مادر را به حداکثر برسانند.

## تصویر ذهنی

در طی دوران بارداری و پس از آن چشمان خود را ببندید و تصور کنید که یک کودک زیبا و دوست‌داشتنی را در آغوش گرفته و با نگاهی حاکی از عشق و رضایت به او نگرسته و از او مواظبت می‌کنید. کودک لبخند می‌زند و با ادا درآوردن و بازی کردن آرام بر سینه مادر خود می‌کوبد.

## تلقین

من به هر طریق سالم و طبیعی هستم. مراقبت از کودکم لذتی ذاتی است که به اعصابم آرامش بخشیده و مرا نسبت به فرزندم متعهد می‌نماید. همانگونه که شیر در سینه‌ام جاری است عشق ما هم نسبت به هم بیشتر می‌شود.

## کنترل ادرار

عدم توانایی در کنترل ادرار یک علامت است. نه بیماری: نیاز مبرم به دفع ادرار اغلب ناشی از فشار روانی یا یک عامل جسمانی مانند سرفه و عطسه یا یک واکنش عصبی، عاطفی نسبت به یک موقعیت مشخص است. قبل از دست به کارشدن به یک راه حل هیپنوتیزمی برای انجام آزمایشاتی به پزشک خود مراجعه کنید.

## تصویر ذهنی

خود را در مطب دکتر تجسم کنید. او به شما می‌گوید که به یک بیماری جدی مبتلا نیستید و می‌توانید بر حالت عصبی و عدم توانایی در کنترل ادرار خود غلبه کنید.

### تلقین

من همیشه می‌توانم نیاز به دفع ادرار را در آینده حس کنم، بنابراین اکنون وقت دارم که خودم را به شیوه‌ای مناسب بازنگری کنم. هر روز به پیشرفت خود توجه می‌کنم. من با زندگی سازگار خواهم شد زیرا آن مشکل پیشین دیگر از بین رفته است.

### خونریزی

گزارش گردیده به کسانی که در کنترل خونریزی‌های شدید ناشی از تصادف یا عمل جراحی مشکل دارند. می‌توان از طریق تلقین هیپنوتیکی کمک کرد. مواردی وجود دارد که مبتلایان به هموفیلی هم این مشکل را داشته‌اند. هم خودهیپنوتیزمی و هم دیگر هیپنوتیزمی هر دو به نحو بارزی موثرند.

### تصویر ذهنی

کم شدن خونریزی با یک خواب واره سطح عمیق شروع شده و تجسم روی بخش نهایی مشکل متمرکز می‌گردد. تلقین و تعمیق ادغام می‌شوند. با شمارش معکوس مکرر می‌توان به تعمیق دست یافت.

### تلقین

وقتی من از بیست تا صفر به طور معکوس می‌شمارم، با هر شمارش خونریزی کم می‌شود و وقتی به صفر برسم، خونریزی قطع خواهد شد.

### فشار خون

پنجاه میلیون آمریکایی از فشار خون بالا رنج می‌برند. دانشمندان ثابت کرده‌اند که حالات و رفتار انسان می‌توانند در بالا رفتن یا پایین آمدن فشار خون نقش داشته باشند. اصلاح فشار خون شامل ورزش، انتخاب غذا و کنترل فشارهای عاطفی - روانی است. تجسم رنگی هیپنوتیک بسیار سودمند است. آزمایش انجام گرفته توسط دانشگاه

آلبرتای کانادا نشان می‌دهد که با استفاده از تجسم رنگی فشار خون را می‌توان پایین آورد.

### تصویر ذهنی

طی بررسی‌های انجام گرفته سبز نسبتاً قدرت خوبی دارد، آبی بهتر است و سیاه بزرگترین نتایج را نشان خواهد داد. در اینجا نمونه‌ای از رنگ درمانی ادغام با هیپنوتیزم برای کاستن سطوح دیاستولی و سیستولی آمده است. خود را در یک قایق شناور بر یک دریاچه با درختانی سرسبز و زیبا در اطراف آن ببینید.

شما به آسمان صاف و آبی می‌نگرید و احساس می‌کنید موجی از زیبایی در جسدتان به جریان در آمده. اکنون قایقران شما را پیاده می‌کند و قایق را به درون غاری تاریک و کوچک می‌برد که دیوارهایش از مخمل سیاه پوشیده شده. شما یک نمودار می‌بینید و روی نمودار نتایج ژرف اندیشی خود را تصور کنید. شماره‌های اصلاح شده را ببینید. (کاهش میزان فشار خون).

### تلقین

اکنون فشار خونم طبیعی است و به همان صورت باقی خواهد ماند. من رها از استرس و فشارهای بیرونی هستم زیرا در درون آرامم.

### بدنسازی

اگر شما مراقب بدن خود نباشید هیچ کس دیگر هم نخواهد بود. بهترین زمان برای شروع وقتی است که شما هنوز گزینه‌ای دارید. بدن بسیاری از کسانی که خودشان بدنسازی کار می‌کنند با خود هیپنوتیزمی روی فرم می‌آید. خود هیپنوتیزمی به آنها کمک می‌کند که بیشتر از حد معمول وزن کم کنند.



### تصویر ذهنی

تا جایی که می‌توانید خود را در بهترین شرایط ببینید. شما در معرض اعتراض آقای جهان هستید. شما را به خاطر ژست و قیافه‌ای که گرفته‌اید تحسین و تشویق می‌کنند. خود را در حال بردن جایزه‌ای تصور کنید که هر کسی از بردن آن مشعوف می‌شود.

### تلقین

من همیشه روی فرم خواهم بود و انرژی برای کل فعالیت‌ها را افزایش خواهم داد. من احساسی همچون یک برنده خواهم داشت و می‌توانم بهتر باشم.

### مهارت بولینگ

هیپنوتیزم به ضربه‌ای به لیگ بازیکنان بولینگ و مبتدیان از آب در آمده است. اگر شما در یک سطح سبک هیپنوتیزم (مرحلهٔ آلفا) و تمرکز حواس با چشم باز وارد نشوید، توپ هرگز به هدف نمی‌خورد.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که در خط مخصوص قدم گذاشته‌اید. توپ را درست در دست گرفته‌اید. شما متعادل هستید. بدن‌تان را به طرز صحیحی نگه داشته‌اید. چشم‌ها دقیقاً روی مهره‌ها ثابت شده‌اند. توپ را رها می‌کنید و چشمتان هم مستقیم آن را دنبال می‌کند، تصور کنید که تمام مهره‌ها با یک ضربه می‌افتند.

### تلقین

هر بار که به بولینگ می‌روم اعتماد به نفسم بیشتر و بیشتر افزایش می‌یابد و امتیازاتم بالا می‌رود. به کسی اجازه نخواهم داد که مرا برآشفته سازد یا تمرکزم را بر هم زند.

### شستشوی مغزی

آنگاه که نگرش‌های دردناکی از گذشته مخ فرد را می‌خورد، تنها راه‌چاره، پاک کردن ذهن و جایگزینی آن با برنامه‌ریزی‌های صحیح است. این امر فقط با رضایت و مشارکت فرد تحقق می‌یابد.

### تصویر ذهنی

پاک کردن مغز از سموم و افکار منفی مستلزم یک سیستم تنفسی تسریع یافته است. مغز تنها دو درصد وزن بدن شما را تشکیل می‌دهد با این وجود چهل درصد اکسیژن شما را مصرف و روی تمام اعمال بدن اثر می‌گذارد. تصور کنید هوا از گوش راست می‌آید و در طرف راست مغز جاری می‌شود در آنجا زباله‌ها را برچیده و از گوش چپ به بیرون دمیده و دور می‌اندازد.

### تلقین

با هر نفس چه خواب و چه بیدار، تصورات منفی را حذف و به جای آنها تصورات مثبت می‌گذارم.

### دندان قروچه

دندان قروچه یا ساییدن دندان‌ها بر هم می‌تواند علت مشکلات جدی دندانپزشکی گردد. این عمل معمولاً هنگام خواب در شب صورت می‌پذیرد. این واکنش ناآگاهانه ممکن است ناشی از خشم فروخورده از یک میل شدید و قوی به ضربه زدن باشد، ترس از رها کردن این حس قوی و تنبیه شدن، عضلات فکی را گرفتار می‌کند.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که سریع به خواب می‌روید و رویای برطرف شدن کشمکش را با سازشی دوستانه می‌بینید. عمداً هر یک از بازدم‌های خود را از طریق عضلات گونه‌ها خارج کنید و

در عین حال روی تلقین‌های زیر تمرکز یابید.

### تلقین

من بی‌باکم و از تمام خشم‌های منفی و فشارهای روانی آزادم، من نقطه نظرات خود را با روشی سازنده بیان و برای احقاق حقوقم استوار و پا بر جا خواهم بود.

### پرخوری

عادت به زیاد خوردن و سپس بالا آوردن آن اغلب ریشه در عدم اطمینان از دوست داشتن و پذیرفته شدن دارد. پرخوری ممکن است راهی برای ابراز وجود و بالا آوردن به نوعی تنبیه خود برای عدم لیاقت در دوست داشتن یا بی‌کفایتی است.

### تصویر ذهنی

برای تقویت خویشتن‌بینی، روش آینه خیلی خوب عمل می‌کند. خود را در وزن مناسب ببینید. پوست شما روشن و شفاف است. شما پر از انرژی هستید.

### تلقین

من یک رژیم غذایی کم‌کالری و سالم را پیش خواهم گرفت و بدون پرخوری احساس پری و رضایت می‌کنم بنابراین احتیاجی نیست که بالا بیاورم. این عادت‌های نادرست و مشمئزکننده‌ای است. من ارزش خویشتن‌بینی بهتری دارم.

### صدمات ناشی از سوختگی

علاوه بر تسکین درد و سرعت بخشیدن به روند بهبودی، تخیلات هیپنوتیزمی امید و جرأت غلبه بر خاطرات این حادثه ناگوار را به شخص آسیب دیده می‌دهد. تکنیک‌های پیشرفت و بازگشت هر دو مفیدند. تخیل امکان این فکر را که شخص می‌تواند شفایابد و بدون اینکه جای سوختگی باقی بماند روند بهبودی را سرعت بخشیده و تقویت می‌کند.

### تصویر ذهنی

با دیدن یک صحنه دو طرفه تصور شروع می‌شود. در یک طرف یک تقویم تصور کنید و ورق خوردن روز به روز صفحات آن را ببینید. طرف دیگر صحنه محل سوخته شده را نشان می‌دهد که روز به روز در حال بهتر شدن است. وقتی که به تاریخ هدف رسیدید خود را به حالت عادی ببینید.

### تلقین

من قدرت معالجه فوق‌العاده‌ای دارم. مغزم درد را کاهش داده و پیام‌ها را به سلول‌ها ارسال می‌دارد تا به سرعت بهبودی یابم. نگرش من مثبت است من انتظار بهترین‌ها را می‌کشم.

### از پا در آمدن

فرسایش توان فیزیکی و احساسی ناشی از کار زیاد می‌تواند به انرژی بالا تغییر یابد. هیپنوتیزم شما را مجاز می‌سازد تا دقیق‌تر کار کنید نه سخت‌تر. شما می‌توانید برنامه‌ریزی کرده و وقت خود را تنظیم کنید. بازدهی شما با تلاش کمتر ارتقاء می‌یابد.

### تصویر ذهنی

خود را با اطلاعات و آگاهی ببینید. چه کار دارید می‌کنید، شما بیش از حد نیاز دارید. انرژی مصرف می‌کنید؟ اتفاقی از گذشته را به خاطر آورید که توان شما را تحلیل داده و سپس روی اصلاح واکنش خود نسبت به آن تمرکز کنید. خود را در حال تمرین در آرامش بودن ببینید.

### تلقین

من از درگیری‌های شدیداً احساسی خودداری می‌کنم. من هر کاری برای برداشتن گامی بلند و مثبت و بقای آرامش و تمرکز حواسم انجام می‌دهم. من اکنون بی‌هیچ

نگرانی و استرسی زندگی می‌کنم.

### تیزبینی و ذکاوت شغلی

تفکر عمیق هیپنوتیکی وسیله‌ای برای داوری دقیق در گرفتن تصمیمات درست است. کیفیت کار و پاداش‌های مالی نیز، در صورتی که شخص منظم کار کند به نحو بارزی افزایش خواهد یافت.

### تصویر ذهنی

تکنیک کامپیوتر مغز در اینجا مناسب است. در یک خواب واره سطح متوسط مونیتور کامپیوتر خود را متصور شوید. گزینه SEARCH را انتخاب کرده و یک سوال وارد کنید. شما برای پاسخ به هوش بالاتر خود ضربه زده‌اید. پاسخ را روی مونیتور ذهنی خویش ببینید.

### تلقین

من کور مرکزی هر مورد را کشف کرده و گزینه‌های صحیح را انتخاب می‌کنم. من همچنان عاری از استرس باقی خواهم ماند، شلوغی برنامه‌هایم مهم نیست. من با اهداف مواجه خواهم شد و با مهارت و تخصص، افراد دیگر را مدیریت خواهم نمود.

### اعتیاد به کافئین

برای افزایش کارایی و گذشتن از فراز و نشیب‌های احساسی نیازی به مواد مضر نیست شما می‌توانید با قدرت فکر خود و نوشیدن نوشیدنی‌های سالم‌تر به نتایج بهتری دست یابید. روند تغییر با کم کردن مقدار مصرف به یک یا دو فنجان در روز شروع می‌شود. سپس به یک مارک بدون کافئین می‌رسد. از آن پس اگر انگیزه به قدر کافی قوی باشد می‌توان به نوشیدن یک دم کرده گیاهی اکتفا کرد.

### تصویر ذهنی

شما دارید در رستوران مورد علاقه خود ناهار می‌خورید، گرچه دیگران قهوه سفارش می‌دهند می‌نوشند اما شما به راه حل خود چسبیده و چیزی را که به نفعتان است سفارش می‌دهید. شما با گزینه‌های ضعیف تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرید.

### تلقین

من در حال انجام یک کار روزمره سالم هستم. من بدون کافئین هم احساس رضایت می‌کنم. چه گرم و چه سردش مهم نیست.

### سرطان

تأثیر حالت روانی و انتظارات از جمله، نیروهای اصلی در بهبودی، معالجه و همچنین پیشگیری هستند. وقتی که شما موفق شدید از یک خواب واره سبک به سطح متوسط برسید. انرژی به جریان در آمده بهبودی را در محل ابتلا احساس کنید و تابش نور بر آن قسمت از بدن خود را ببینید. بدن ما پیوسته در حال ساختن سلول‌های جدید برای جایگزینی سلول‌های آسیب دیده است.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که قدرت حیات بخش در پیرامون شماست و بیماریتان را می‌سوزاند روش دکتر کارل سمونتون بسیار موفقیت‌آمیز به اثبات رسیده. در اینجا نحوه کار آمدی آن آمده است:

جریان خون خود را تجسم کنید. گلبول‌های سفید نیرومند و تباهی‌ناپذیر همچون سواران اسب سفیدند که با این مزاحمان کثیف می‌جنگند، آنها را در هم کوبیده و خراب می‌کنند. دشمن سلول‌های سرطانی به فاتحین قدرت می‌بخشند. به تغییر شرایط ویژه خود برای بهتر شدن نگاه کنید. وقتی که نیروهای شیطانی شما را ترک کردند خود را دستخوش فضا و جریانی ناب و خالص نمایید، در آنجا شما از تمام مشکلات ایمن

خواهید ماند.

### تلقین

سلول‌های سالم خون من بر دشمنان نابکار و مهاجم پیروز شدند. من همین اکنون بهبودی را می‌بینم و هر روز انتظار بهبودی بیشتری دارم. من از قدرت معالج خود آگاهم و از آن به نحو احسن و موثر استفاده می‌کنم.

### تغییر مسیر شغلی

وادار کردن برای حرکت به موقعیتی دیگر یا حرکت به بالا به خاطر ارتقای شغلی موجب بوجود آمدن مزاحمت‌هایی برای فرد می‌شود که به بی‌کفایتی و عدم اعتماد به نفس منجر می‌شود.

### تصویر ذهنی

برای چنین موردی استفاده از تکنیک تحقیقاتی موثر است. بر اساس این تکنیک شما قبل از اینکه از تغییرات فیزیکی و واقعی گذر کنید، در ذهن به تمرین آن خواهید پرداخت. تجسم کنید که روی صندلی سینما نشسته‌اید و با نگاه کردن به صحنه‌ای از موفقیت حاصل از تغییر شغل جدید خود لذت می‌برید.

### تلقین

من آماده‌ام و توانایی آن را دارم که از نردبان موفقیت بالا رفته و موقعیت رفیعتری کسب کنم. انجام این کار برای من آسان خواهد بود زیرا من تعلیم دیده و به هر طریقی قادر به انجام هر کاری هستم.

## سندرم کارپال تانل<sup>۱</sup>

هیپنوتیزم در مورد اختلالات دردناک مفاصل مانند یک شل کننده عضلات عمل می‌کند. برای کسانی که از مراجعین کور عمیق هستند هیپنوتیزم می‌تواند علائم درد را کاملاً از بین ببرد.

## تصویر ذهنی

صحنه ضمیر ناخودآگاه را تمرین کنید. شما نظاره گر فیلمی از خودتان هستید که دارد به عقب بر می‌گردد. تصاویر شما را به زمان قبل از ابتلا به این نارسایی برمی‌گردانند. خود را در حال استفاده از هر دو دست و عضلات بازو ببینید بدون اینکه درد یا رگ به رگ شدنی در عضلات یاد شده ایجاد گردد.

## تلقین

هر بار که به تمرین هیپنوتیزم می‌پردازم دردم کاهش می‌یابد. من تصویر زمان پیش از ابتلاء به این عارضه در مچ دست و بازوان را در ذهن حفظ خواهم کرد. این مشکل در حال از بین رفتن است و به زودی کاملاً و برای همیشه از تن من به در خواهد رفت.

## بدرفتاری با کودکان

هر سال بیش از میلیون کودک، معمولاً توسط خانواده‌هایشان مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند. آنها با ضربه‌های مشت و لگد و سیلی و بعضاً با وسیله‌های محکمی مورد ضرب و شتم والدین بی‌سواد، سرخورده و مأیوس و درمانده قرار می‌گیرند. این موضوع نه تنها زخم‌هایی را بر بدن کودکان بر جای می‌گذارد بلکه شخصیت آنها را نیز زخمی و خدشه‌دار می‌نماید.

سندرم استخوان‌های مچ دست. درد در انگشتان دست و گاهی تا بازو نیز می‌رسد علت آن فشار عصب میانی در مچ دست می‌باشد.  
Carpal tunnel syndrome



### تصویر ذهنی

با رجوع به احساس دوران کودکی، زمان و مکان جایی که ضربه روحی وارد آمده به چشم می‌خورد. فقط این زمان به نقش کسی که بدرفتاری می‌کند و کسی که مورد بدرفتاری واقع می‌شود، بر می‌گردد. خود را کاملاً بزرگ تصور کنید و فرد بدرفتار را به اندازه خودتان در زمانی که آن اتفاق افتاده متصور شوید. اکنون شما شکلی خودکامه و مستبد دارید و شخص دیگر یک نوکر مطیع، به جای بد دهنی و اعمال ناسزاآمیز، شما شخص حقیر را در جای خود نشانده و با او خوب صحبت کنید و روش مناسب رفتار با کودکان را برای او توضیح دهید.

### تلقین

من اکنون به بلوغ کامل رسیده‌ام و محدودیت‌های کسانی را در می‌کنم که توانایی درست رفتار کردن با من را نداشتند و این به خاطر جهالت و فقدان حساسیت لازم، آنها بود.

### زایمان

کنتراکسیون (درد زایمان) اولین مرحله تولد کودک است که وضع حمل نامیده می‌شود. زایمان کار دشوار و دردناکی است. اما الزاماً نباید به بدی باشد که بعضی از زنان پیش‌بینی می‌کنند. اگر زنان تحت آموزش خاصی قرار گیرند و به مرحله‌ای از هوشیاری ذهن بروند می‌توانند راحت‌تر وضع حمل کنند.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که کودک در حال حرکت و رفتن به جای خود است. فشار طبیعی زایمان را قبول کنید. ممکن است احساسی مانند دفع مدفوع داشته باشید. این حس خوب است شما نفس‌های عمیقی کشیده و به ناحیه لگن خالصه فشار می‌آورید. درد زایمان ممکن است به شما احساس شادی بخشد زیرا بچه آماده بیرون آمدن است. تصور کنید

که نوزاد زیبایی را که زندگی شما را غنی می‌سازد، در آغوش گرفته‌اید.

### تلقین

من یک انسان هستم. اجازه خواهم داد تا با تکان‌های طبیعی‌ام بچه به حرکت در آید. تنفس من قوی است. من روی بازدم‌ها فشار بیشتری دارم این عمل موجب استراحت دادن به عضلات پایین تنه من می‌شود. دهانه رحم به اندازه کافی دارد باز می‌شود و راهی برای یک زندگی نوین گشوده می‌شود.

(پس از وضع حمل)

من سلامت هستم و رها از دردها و مشکلات زایمان می‌باشم. نگاه عادی‌م به سرعت باز می‌گردد. وزن بدنم هم به میزانی که باید باشد برمی‌گردد. من انرژی زیادی دارم و بدون مشکل از نوزادم مراقبت می‌کنم و از این تجربه خارق‌العاده لذت می‌برم.

### کاهش کلسترول

علاوه بر آنچه که در نسخه دارویی تجویز شده یک روز قوی از افکار مثبت و استراحت بنیادی و تمدد اعصاب عمیق کمک موثری است. هیپنوتیزم هم برای الحاق شدن به رژیم غذایی تجویز شده مفید است.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که در مطب دکتر هستید. وی آخرین برگه آزمایش خون شما را به شما تحویل می‌دهد. پزشک با لبخندی بر لب به شما می‌گوید. میزان کلسترول خون شما به حد عادی رسیده و کاهش یافته. حال هر دو شما لبخند می‌زنید و با هم دست می‌دهید.

### تلقین

من یک روش زندگی محتاطانه و دوراندیشی را در پیش گرفته‌ام مثلاً ورزش می‌کنم و تغذیه مناسبی دارم. من فشار و نگرانی را از خود دور خواهم کرد و احساس شادمانه‌ام را

حفظ خواهیم نمود.

### کلاستروفوبیا (تنگنا ترسی)

نگرانی از فضاهای بسته مانند آسانسور، کمد و... را اصطلاحاً کلاستروفوبیا (تنگنا ترسی) گویند. این ترس ریشه در تجارب دوران کودکی دارد و با تکنیک‌های بازگشت به زمان اصلی بروز این صدمه روحی می‌توان به اصلاح آن پرداخت. تجسم‌های متعددی در این مورد کارایی دارند. مورد ذیل مورد علاقه من است:

### تصویر ذهنی

رجعت سنی، زیر نظر راهنمایی یک هیپنوتیست حرفه‌ای در اینجا توصیه می‌شود. به مراجع دستور داده می‌شود که با انگشتانش سنی را که برای اولین بار احساس ترس خود را ظاهر کرد، نشان دهد. وقتی که سن آن زمان مشخص شد. درمانگر به مراجع می‌گوید که تجسم کند در یک روز گرم تابستان زیر یک آبشار ایستاده است. آب پاک روی سرش می‌ریزد و از چشمان، بینی، لب‌ها و گوش‌هایش جاری می‌شود. یک پاک‌کننده اصلی در حال جریان است.

### تلقین

من دارم بزرگ می‌شوم و کمتر از محیط‌های بسته هراس دارم. من هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوم مشتاق رفتن و دیدن جاها و چهره‌های جدید هستم.

### کوکائین

جدی‌ترین مشکل مربوط به استنشاق کوکائین این است که در اینجا یک واکنش عصبی وجود دارد که به درون مجسمه کمانه می‌کند، واقعیت ذهن را تغییر داده از نو ساماندهی می‌نماید. اعتیاد طولانی مدت می‌تواند از او شخص خطرناکی برای خود و دیگران بسازد زیرا واقعیت و اوهام با هم در می‌آمیزند و در هم تنیده می‌شوند.

### تصویر ذهنی

اگر مدت مدیدی است که اعتیاد وجود دارد معمولاً نیاز به هیپنوتیستی است که از روش «صحنه دو قسمتی» استفاده می‌کند. تصاویر یک طرف بدترین نتایج حاصل از اعتیاد مثل خون دماغ و... را نشان می‌دهد. تصویر ذهنی مثبت توصیه‌هایی را دربردارد و اعتیاد را کنار می‌زند و از صحنه می‌زداید.

### تلقین

من هیچ وابستگی به این ماده افیونی ندارم و از همین حالا به دنبال رضامندی ذاتی خویش هستم.

### تبخال

با کنترل فکر و هدایت آن به سوی درمان سلول‌های آسیب دیده می‌توان از لایه بستن دردناک و مزمن بر روی لب‌ها اجتناب ورزید. پس از ظهور اولین علامت هر چه زودتر در حد امکان وارد مرحله خواب‌واره شوید. بهترین زمان کارآمد برای تلقین هنگام خواب است.

### تصویر ذهنی

پس از وارد شدن به خواب واره سطح متوسط از تکنیک آینه استفاده کنید. وقتی که واکنش خود را با صدای بلند ادا می‌کنید، کوچک و کوچک‌تر شدن تبخال‌هایی را ببینید که زیبایی شما را خدشه دار کرده بودند.

### تلقین

دیگر هرگز نمی‌خواهم دچار چنین حالتی شوم. وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شوم و به آینه می‌نگرم این خال‌های دردناک و زشت رفته‌اند و هرگز باز نخواهند گشت.

### تحمل کاندوم

استفاده صحیح از کاندوم می‌تواند آمار بیماری‌های آمیزشی را به نصف برساند. بی‌میلی و بی‌ رغبتی براساس کم شدن میل جنسی است. اما تلقین هیپنوتیکی می‌تواند میل جنسی را در زن و مرد هر دو افزایش دهد. ثابت شده که وارد شدن به یک سطح سبک هیپنوتیکی در طی نزدیکی موثر است.

### تصویر ذهنی

عمل کشیدن لایه محافظ توسط زن یا مرد را ببینید. مقاربت با این شیوه میل و احساسات را در هر دو قوی‌تر می‌کند.

### تلقین

هر بار با وجود این پوشش پلاستیکی لذت جنسی در من برانگیخته می‌شود و بیشتر تحریک می‌شوم. کاندوم همچون یک پوست اضافی است که سایش را در مقاربت ازدیاد می‌بخشد. نزدیکی با کاندوم بهتر است.

### کولیت (التهاب قولون)

از آنجا که اختلالات روده‌ای مانند باد کردن، گرفتگی، دل‌پیچه و اسهال با نگرانی شدت می‌یابند بنابراین هیپنوتیزم علاجی طبیعی برای اصلاح این مشکل دائمی است. یک رژیم غذایی متوازن بدون فیبر، انتخاب بسیاری از افراد سالم و پزشکان و عوامل بهداشتی است.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که در یک باشگاه بدنسازی در حال انجام ورزش‌های سبک روزانه و کار کردن روی عضله‌های ناحیه شکمی هستید. این امر اندام‌های داخلی را برای انجام کار بهتر تحریک می‌کنند. همچنین تجسم کنید که پوششی محافظ از سلامتی روی

اندام‌های داخلی کشیده شده‌اند و آنها را در مقابل مشکلات مقاوم و رسوخ‌ناپذیر می‌نمایند.

### تلقین

من به پیشرفت و بهبودی هر روزه توجه دارم. من یک برنامه منظم سلامتی و بهداشتی روزانه را در پی گرفته و از مشکلات مربوط به کولیت رها خواهم ماند.

### یادگرفتن کامپیوتر

مرکزیت یافتن توجه روی روش پژوهش در یادگیری کامپیوتر، مستلزم تمرکز حواسی پایا و ماندگار است. تنها یک حالت سبک خود هیپنوتیزمی لازم است تا راهی را برای استفاده خلاق از جادوی دانش کامپیوتر روشن سازد.

### تصویر ذهنی

شما پس از اولین مطالعه دفترچه دستورالعمل کار با کامپیوتر، در مقابل این دستگاه می‌نشینید. شما دقیقاً طوری که از دفترچه آموخته‌اید از کی‌بورد استفاده می‌کنید، تمرکز حواس و توجه شما تقویت و دقیق شده است. ذهن شما آگاه و تیزبین است و برای کاربرد اطلاعات جدیدی که آموخته‌اید، آماده است.

### تلقین

من این دانش را مطالعه کرده، یاد می‌گیرم و به کار خواهم برد. هر کسی می‌تواند هر کاری انجام بدهد، من هم می‌توانم. من صبور خواهم بود و برای اهداف آینده‌ام قادر خواهم بود از کامپیوتر استفاده کنم.

### تمرکز حواس

تمرکز حواس توانایی از بین بردن تشویش‌ها و اضطراب‌ها در توجه به یک ایده

مرکزی است. هیپنوتیزم تأثیر شگرفی در تمام جاهایی دارد که تمرکز حواس لازم است، مانند کار، آموزش و غیره. تخلیه ذهن از افکار نامربوط و توجه به تلقین‌های جدید، آنها را زودتر به واقعیت مبدل می‌کند.

### تصویر ذهنی

خود را در مقابل تخته سیاه ببینید، در یک دست گچ و در دست دیگر تخته پاک‌کن. شما هر حرف الفبا از الف تا ی را آرام و به طور منظم نوشته و پاک می‌کنید. حتی ممکن است افکار دیگر هم به ذهن شما خطور کند اما شما فوراً به تجسم خود برگردید و روی آن کار کنید.

### تلقین

من افکار منظمی دارم. وقتی که ذهنم را به کارهای دشوار وادارم همه افکار دیگر کنار گذاشته می‌شوند. تمرکز حواس پیشرفته به هر طریق موجبات پیشرفت در زندگی را برایم فراهم خواهد ساخت.

### شرطی شدن

انسان‌ها ناخودآگاه یاد گرفته‌اند که نفس خود را نابود کنند. فرهنگ ما، ما را بر آن می‌دارد تا شکرگزار مواهب و نعمات باشیم. ما توسط تبلیغاتی که تا ۱۰ الی ۲۰ سال عمر انسان را به خود اختصاص می‌دهد برنامه‌ریزی شده‌ایم. یک آدم معمولی از این تلقین‌ها آگاه نیست. تعداد زیادی از مردم به خاطر غیر مستقیم شرطی شدن توسط رسانه‌ها، مانند گوسفند آرام به سوی کشتارگاه خود می‌روند تا ذبح گردند.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که کنترل تلویزیون را در دست گرفته‌اید و پیام‌های بازرگانی را که نمی‌خواهید به شما القاء شود را خاموش می‌کنید. کارتونی را تجسم کنید که نیروی

دشمن به مغز یورش برده و با آن می‌جنگد.

### تلقین

من به برنامه‌ریزی دیگران وابسته نیستم. من فقط کاری را انجام خواهم داد که سالم است و متناسب با بهترین علایقم می‌باشد.

### هماهنگی

عملکرد مناسب فرستنده‌های عصبی اندام‌ها، عضلات و اعصاب در مغز شروع می‌شود که به هیپنوتیزم و قدرت تصویر ذهنی خلاق و تلقین مجاب‌کننده پاسخ می‌دهد.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که در کلاس در حال انجام ورزش‌های رزمی هستید. حرکت کند خود را ببینید و به واکنش‌های ماهرانه خود توجه کنید. شما نمونه‌ای از نقش ورزش در ایجاد مهارت هستید. این کلاس، پیشرفت شما را تحسین می‌کند.

### تلقین

من با تمرین و ورزش مداوم توانایی پیشرفت را دارم. به هر طریق مغز و بدنم عادی هستند.

### جراحی‌های زیبا سازی

بهبود و زیباسازی صورت و بدن بیشتر شبیه به چیزی که شما می‌خواهید از آب در بیاید به همکاری ذهن بستگی دارد. اگر شما خود را برای بهترین نتایج آماده کنید، درد کمتری وجود خواهد داشت.



### تصویر ذهنی

خود را در حال انجام یک جادوی تلویزیونی تصور کنید. شما دستگاه کنترلی را در دست دارید که می‌توانید به وسیله آن عکس خودتان را تغییر دهید. تمام انتخاب‌هایی را که دوست دارید بسازید تا وقتی که کاملاً راضی شدید.

### تلقین

من می‌دانم که چه می‌خواهم و نتایج حتی بهتر از آنچه که پیش‌بینی می‌کردم خواهد شد. من یک بیمار راحت هستم و به پزشکم اِلْقَاء می‌کنم که یک کار عالی انجام دهد.

### یبوست

خود هیپنوتیزمی بهترین تکنیک به کار گرفته است. حرکات روده‌ای روزی یک الی سه بار طبیعی است. نظم می‌تواند سلامتی متفاوتی را در زندگی ایجاد کند. دفع مواد زائد سمی از بدن به وسیله ترکیب رژیم غذایی حاوی فیبر (مقدار زیادی سبزیجات) با آب، آبمیوه، ورزش و از همه مهمتر آموزش سیستم گوارشی با خودداری از تِرَاکَم و انباشتگی، از یبوست جلوگیری می‌کند.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که در توالی راحت نشسته و احساس دفع دارید. عمل دفع به آسانی و به طور طبیعی صورت می‌گیرد. مدفوع نرم و مرطوب است و دل پیچه و فشار ندارید خود را تمیز کرده بلند می‌شوید و مقدار زیادی دفع داشته‌اید.

### تلقین

سیستم گوارشی من خوب کار می‌کند. در عضلات پایین تنه من هیچ تنش وجود ندارد. من همیشه درست غذا خواهم خورد و مقدار زیادی آب می‌نوشم تا حرکات روده‌ای کامل، آرام و خوشایندی داشته باشم.

### لنزهای چشمی

کسانی که نسبت به گذاشتن لنز در سطح چشم حساسیت به خرج می‌دهند، با تجسم تأثیر زیبایی لنز در چشم راحت‌تر می‌تواند آن را بپذیرد.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که به یک آینه دیواری نگاه می‌کنید و لنزها را در چشمان خود تعبیه می‌کنید. خود را در حال به کار بردن مایع در یک حرکت آسان ببینید. سپس آن را داخل چشم فرو برده و چشم برهم بزنید. به خودتان لبخند بزنید.

### تلقین

من به این احساس عادت کرده‌ام. لنزهای گویی عضوی از بدن خودم می‌باشند و کاملاً مناسب هستند چون با آنها دید خوب و مناسبی دارم.

### خلاقیت

اختراع منبعث از شم الهام شده به افکاری است که در یک حالت هیپنوتیکی ایجاد می‌گردد. از میان تمام تلاش‌های انسان، هنرهای دیداری و آهنگسازی نقش مهمی را در پیشرفت انسان ایفاء می‌نمایند. مرحله آلفا منجر به انجام و تکمیل بسیاری از کارهای هنری و الکترونیکی شده است.

### تصویر ذهنی

تجسم نهاده‌ای شده با تمرکز و توجه شدید کسب می‌شود. اگر شما بخواهید مروری بر موفقیت خلاقیت‌آمیز خود داشته باشید، یک نمایشگاه بزرگ از آثار هنری خود تجسم کنید که تعداد زیادی از مردم علاقمند به آثار شما از آنجا بازدید می‌کنند. اگر به موسیقی علاقمند هستید تصور کنید که در یک کنسرت هستید و نوازندگان آهنگ شما را می‌نوازند. تشویق و هلهله را تجسم کنید.

### تلقین

هر گاه که خیلی مشکل پسند می‌شوم به مرحله خواب واره باز خواهم گشت تا استعداد هنری‌ام را ارتقاء دهم. من موفق خواهم شد زیرا دارای هر چیزی هستم که شناخته شده و مورد تحسین و تقدیر قرار گیرم.

### خرافه زدایی

پیروان سوء هدایت شده رهبرانی که فقط به خود خدمت می‌کنند اغلب کسانی هستند که فاقد اعتماد به نفس کافی بوده و در دام و دنباله رو کسی می‌شوند که از پول و انرژی آنها استفاده می‌کند. آنها اغلب با باورهای شبه مذهبی غلط شستشوی مغزی داده می‌شوند، که با فلان باور زندگیشان پر معنی می‌شود. در اینجا چگونگی رهایی از این دام آمده است.

### تصویر ذهنی

اولین گام کشف علت انتخاب قربانی است. تکنیک تخته سیاه با پرسیدن سوال‌هایی از ضمیر ناخودآگاه در اینجا کار آمد است. البته سوال‌هایی از قبیل:

من در زندگی چه چیزی را گم کرده‌ام؟

چگونه می‌توانم به والاترین مقام انسانی خود برسم؟

بعد خود را پشت فرمان اتوبوسی تجسم کنید که مقصدش چنین مشخص شده «کامیابی».

### تلقین

من فرمان زندگی خویش را در دست دارم. می‌دانم به کجا می‌روم و چگونه به آنجا خواهم رسید. اگر قرار است اتفاقی بیفتد به من مربوط است.

## استرس - فضای الکترونیکی

کامپیوترها از انسان‌ها ربات‌ایی ساخته‌اند که در دام تکنولوژی اسیرند. این امر در قرن جدید فقط می‌تواند مخترعان را تشویق کند که تکنولوژی را در حد بیشتری بسط و توسعه دهند. با وصل شدن به اینترنت، شرکت کنندگان به یک تصویر جهانی ملحق می‌شوند و با افرادی ارتباط برقرار می‌کنند که اغلب کمتر از راه‌های صادقانه و درست خود را معرفی می‌کنند.

## تصویر ذهنی

خود را در مراسمی ببینید که در آن عزیزترین دوستان و اعضای خانواده حضور دارند. در آغوش گرفتن‌ها و بوسه‌ها و تبادل احساسات خوب را بین یکدیگر نظاره کنید. درک روابط انسانی و درگیر شدن با آن از ارزش خاصی برخوردار است.

## تلقین

هیچ مهم نیست که من چگونه مجذوب اینترنت و تمام انشعابات آن شدم. من از روابط انسانی لذت خواهم برد و اجتماعی بودن برایم لذت‌بخش است.

## تکنیکی برای ناشنویان

هیپنوتیزم بساواپی (لامسه‌ای) برای ناشنویان یا کسانی که گوششان سنگین است، بسیار موثر است. ابتدا آنها به نمایش هیپنوتیزم یک شخص شنوا نگاه می‌کنند بنابراین به این روند واقف خواهند شد. سپس یک کارت به آنها داده می‌شود که خود تلقینی‌های شخصی را رویش بنویسند. نمودارهای بصری هر گام را پیش از استقرار بدین ترتیب توضیح می‌دهند. بر روی چیزی که روی کارت نوشته‌اید تمرکز کنید. علامت دیگر حاکی است: هر بار که من شانه شما را لمس می‌کنم به خواب واره عمیق‌تری فرو روید. علامت دیگر: وقتی روی هر دو شانه شما زدم، چشمانتان را باز کنید و برای خواندن تلقین‌هایتان در حالت خواب‌واره باقی بمانید.

### تصویر ذهنی

به محض اینکه چشمان مراجع بسته شد، آنها تصاویر ذهنی‌شان را خلق می‌کنند. بعد درمانگر بر شانه او ضربه‌ای می‌زند تا به خواب عمیق‌تر فرو رود. ضربه بر هر دو شانه یعنی چشمانتان را باز کنید.

### تلقین

اکنون آنها با چشمان باز به کارت‌ها یا نمودارهای حاوی تلقین و نیز تلقین‌های بعد از هیپنوتیزم خیره می‌شوند.

### کاهش درد دندان

بدون تزریق. خودالقایی راحت، بیهوشی بدون درد، بدون سوزن و بدون مواد شیمیایی میسر است. در اینجا سطح بالاتری از اعتماد شخصی به این طرح وجود دارد. دندانپزشکان نیز بیشتر از این مورد استفاده می‌کنند.

### تصویر ذهنی

به بیمار آرامش داده می‌شود تا تنش و ترس از درد در او از بین رود سپس به وی گفته می‌شود که تصور کند بالای یک راه‌پله پیچ در پیچ ایستاده و همانطور که از پله‌ها پایین می‌آید شمارش را از صد شروع کند تا به صفر برسد.

### تلقین

دندانپزشک تلقین را چنین بیان می‌دارد: با پایین آمدن از پله‌ها درد شما هم کم می‌شود. وقتی به صفر رسیدید اصلاً درد نخواهید داشت. در عوض احساس می‌کنید خیلی شاد و سرحال هستید و منتظر یک خبر مسرت بخش خواهید بود. تصور کنید که در منزل هستید. تلفن زنگ می‌زند و یک مکالمه شیرین و طولانی در مورد رویدادهای خوبی که پیش آمده دارید.

## دندان مصنوعی راحت

دندان‌های مصنوعی خود را دور نیندازید، جای امید هست، بیش از پنجاه سال است که هیپنوتیزم کاربرد مفید و موفقیت‌آمیزی در ارتودونسی داشته. راحتی و قبول وسایل مصنوعی از جانب بیمار به توانایی آنها در ایجاد تصویر ذهنی استفاده طبیعی و راحت از دندان‌های مصنوعی بستگی دارد.

## تصویر ذهنی

پس از ترک مطب دندانپزشکی، از نیروی فکر خود برای کمک به ایجاد تغییرات موفق استفاده کنید. تجسم کنید یک سیب را با لذت و علاقه گاز زده و می‌خورید و احساس می‌کنید دندان‌های مصنوعی مانند دندان‌های اصلی خودتان هستند.

## تلقین

کارهای مربوط به دندان و دندان‌های مصنوعی که باید در دهان بگذارم ظاهر مرا بسیار تغییر خواهند داد. من به سرعت خود را به آنها عادت خواهم داد.

## افسردگی

عدم توانایی در انجام کار، ناشی از افکار غمگانه‌ای است که همیشه در ذهن پدیدارند. از آنجا که افسردگی یک حالت خود ابتدایی است می‌تواند توسط خود شخص نیز زده شده و حالت احساسی بهتری از فکر را جایگزین آن نمود. یأس و نومیدی و احساس بی‌کسی و بی‌پناهی با این ژرف نگری از بین می‌رود.

## تصویر ذهنی

پس از رسیدن به سطح خواب واره، تجسم کنید که دارید به تلفن جواب می‌دهید. شما خبر مهمی را دریافت می‌کنید، چیزی که مدت‌ها آن را می‌خواستید. خود را خندان و خوشحال ببینید شما اکنون آماده‌اید تا افسردگی‌تان را کنار بگذارید. برای زدودن منفی

بافی‌های کهنه فرو رفته در ذهن، تلقین‌ها باید طراحی شده باشند و اغلب تکرار شوند. یک نوار کاست ضبط شده توسط یک حرفه‌ای می‌تواند روند بهبودی را سرعت بخشد.

### تلقین

احساس می‌کنم دارم بهبودی می‌یابم و انرژی و خلاقیت در من فرونی یافته من به افکار مثبت می‌اندیشم. امید فراوان بر یأس و سکون غلبه می‌کند.

### سم زدایی

کسانی که از کنترل خارج هستید، به دخانیات متوسل شده، ماری جوانا می‌کشند یا کوکائین استنشاق می‌کنند. چرا بعضی‌ها در دام اعتیاد به مواد مخدر گرفتار می‌شوند، بقیه ضرر و زیان‌ها و لطمات وارده بر آنها را در نظر گرفته دیگر دنبال آن نمی‌روند؟ تفاوت میان این دو گروه این است که مصرف‌کننده در جستجوی عاملی خارجی برای تثبیت و روبه‌روا کردن خود است اما کسی که مصرف نمی‌کند از درون و به لحاظ باطنی به منابع ذاتی می‌رسد.

### تصویر ذهنی

فرآیند سم زدایی به هنگام تکنیک مصرف آب، موثرترین روش است. شما در یک دریاچه گرم از آب تمیز شناور هستید، آب کم عمق و بی‌خطر است یک نور سفید الهی از بالا بر شما تابیدن گرفته است. تصور کنید که شما یک اسفنج بزرگ هستید، اسفنج در آب، نور و اکسیژن غوطه‌ور است. اسفنج چلانده شده و تمام سموم از آن دفع می‌گردد.

### تلقین

من بدن خود را از هر گونه انگل، مواد مخدر، الکل و تمام عوارض جانبی، تهی می‌کنم. آب و مایعات زیادی می‌نوشم و افکار زهرآگین را از ذهنم پاک خواهم کرد.

### نظم رژیم غذایی دیابتی

بدون نوعی کنترل فکر، دیابتی‌ها در حفظ رژیم سفت و سخت خود دچار مشکل می‌شوند. برای برخی این مورد می‌تواند موضوع مرگ و زندگی باشد. مطمئن‌ترین روش برای حفظ نظم، یادگیری هنر هیپنوتیزم است.

### تصویر ذهنی

خود را در مطب پزشک ببینید. وی برگه آزمایش شما را در دست گرفته، و نتایج آخرین آزمایش را برایتان توضیح می‌دهد. او راضی است. هر دو شما لبخند می‌زنید.

### تلقین

من دستورات پزشکم را رعایت می‌کنم و سلامتی‌م در حال پیشرفت است. وزنم عادی است و میل به خوردن شیرینی در من کاملاً از بین رفته.

### کارآموزی معلولان

هر دو دسته افراد بیکار و افراد فاقد شرایط استخدام می‌توانند با مرکزیت یافتن روی توانمندی‌های خود، کاملترین عوامل بالقوه خود را درک کنند. اولین گام به سوی پیشرفت درک این موضوع است که معلولیت (کم توانی) حالتی از عقل و شعور است. کسانی که دارای معلولیت جسمی هستند از قدرت فکرشان نه تنها برای راحت کردن کارهای فیزیکی و کاستن درد کمک می‌گیرند بلکه برای حفظ عزت نفس‌شان نیز از همان قدرت فکر مدد می‌جویند.

### تصویر ذهنی

شما پشت شیشه پنجره ایستاده و به بیرون نگاه می‌کنید. این پنجره فرصت است که شما را به اندازه تجسمی که می‌تواند بیش از آنچه که هستید باشد، بزرگ می‌نماید بیشتر خود را توانا ببینید تا ناتوان.



### تلقین

من آگاهی خود را هوشیار کرده و از کاری که می‌توانم انجام دهم احساس غرور می‌کنم. من از آموزش برای پیشرفت لذت می‌برم و اهدافی را برای خود در نظر گرفته‌ام که انتظار رسیدن به آنها را دارم.

### بیسوادی

قدرت هیپنوتیکی به مرکزیت نهادن تمرکز حواس مراجع کمک می‌کند. در این حیطه تشخیص‌های نادرست فراوانی وجود دارد. یادگیری و استفاده از خود هیپنوتیزمی به افراد مبتلا قدرت می‌بخشد. هیپنوتیزم اضطراب و استرس را از میان خواهد برد و قدرت مغز را متمرکز می‌کند تا فرد بر محدودیت‌ها مستولی شود.

### تصویر ذهنی

خود را مجذوب کتابی ببینید که دربارهٔ موضوع مخصوصاً مورد علاقه شماست. این کتاب هم تصویر دارد هم مطلب شما صفحات کتاب را سریع‌تر از پیش ورق می‌زنید.

### تلقین

دیگران بر این شرایط فائق آمده‌اند پس من هم می‌توانم زیرا من دارای هوش و ذکاوت هستم و توانایی پیشرفت را دارم. من مسئولیت پیشرفت را بر عهده خواهم گرفت.

### طلاق

امروزه حدود شصت درصد از دواچ‌ها به طلاق می‌انجامد که عدم تفاهم و ناسازگاری علت اصلی آن ذکر گردیده. در ایالات متحده بیش از نود درصد بیمارانی که روانپزشکان و روانکاوان مراجعه می‌کنند، مشکلات خانوادگی دارند.

### تصویر ذهنی

فکر خود را به زمانی رجوع دهید که درک کردید عاشق همسرتان هستید. احساسات و عواطف و نیز جذابیت فیزیکی او را به خاطر آورید. اولین مکالمه و اولین جایی که وی را دیدید به یاد آورید. حال اجازه بدهید که حس‌تان به زمانی که او را ترک کردید برگردد. اکنون از شعور آگاه‌تر خود بپرسید، کجا را اشتباه رفته‌ام؟ ظاهر شدن پاسخ را روی صفحه ذهن خود ببینید.

### تلقین

من از این تجربه، آموخته‌ام که هر کاری را برای حل و اصلاح این بخش از مشکلم انجام دهم. من در باره آن صحبت خواهم کرد و سعی می‌کنم اوضاع را بهبود بخشم. اگر فایده‌ای نداشت در روابط خانوادگی آینده، شخص عاقل‌تری خواهم بود.

### تعبیر خواب

خواب پنجره‌ای به دنیای راز شخص است. همانگونه که فروید می‌گوید: رویا پیامی از ناخودآگاه است و اگر درک نگردد همچون نامه‌ای سر به مهر و ناگشاده است هیپنوتیزم یک سبک آشکار سازی است و نه تنها رویا را برمی‌گرداند بلکه نشان‌ها و پیش‌الگوهایی که ناخودآگاه فکر را ابراز می‌نمایند، تعبیر می‌کند.

### تصویر ذهنی

بهترین زمان برای یادآوری رویا، درست قبل از به خواب رفتن، ترجیحاً شب بعد است. وقتی شما وارد آستانه خواب شبانه‌گاهی می‌شوید. روی به یادآوردن رویای قبلی خود تمرکز کنید و از ذهن خود در مورد آشکار ساختن مفهوم آن سوال کنید. این یادآوری ممکن است روی یک صحنه، یا تخته سیاه یا شکل ابرگونه‌ای که در حالی که به آسمان می‌نگرید، ظاهر شود.

## تلقین

من هر بار که خواب می‌بینم، توانم را برای درک مفهوم خواب افزایش خواهم داد و بدین ترتیب زندگیم پیشرفت خواهد کرد.

## اعتیاد به مواد مخدر

اعتیاد به مواد مخدر چه مخفیانه و چه آشکارا معضل شماره یک سلامتی ملل و علت مرگ و میر است. محققان دانشگاه جان هاپکینز در بالتیمور گزارش می‌دهند که مواد مخدر به بخشی از مغز سفر می‌کنند که موجب سرخوشی شده و وابستگی را ایجاد می‌کنند آرامبخش‌ها، انرژی‌زاها، قرص‌های خواب‌آور و مسکن‌ها اشتها را کور کرده و بقیه مخدرها فقط برخی از علائم را بر می‌دارند. تلقین‌های هیپنوتیکی کارآیی بیشتری دارند چون اغلب علل اصلی مانند استرس و اضطراب را از میان برمی‌دارند.

## تصویر ذهنی

خود را در یک حالت خوب، سالم و طبیعی تصور کنید. در یک روز زیبا در حومه شهر گردش می‌کنید. تمام حواس شما توسعه یافته و احساس رضامندی و خرسندی زیادی به شما دست می‌دهد. این پادزهری به تمام وابستگی‌ها و اعتیادهاست.

## تلقین

من کلیه حواس خود را برای لذت بردن از زنده بودنم خواهم گشود. حس بیناییم زیبایی‌ها را می‌بیند. گوش‌هایم ترانه‌ها خواهند شنید. من رایحه هستی را تنفس خواهم کرد و آنهایی را که دوست دارم در آغوش خواهم فشرد.

## اختلال‌های مربوط به خوردن

یک رژیم غذایی متناسب و متعادل مهمترین عامل کسب سلامت جسم و فکر است. پرخوری، خوردن مسهل‌ها، گرسنگی، استفراغ از جمله اختلالات غذایی هستند، که

مردم را به جنگ مرگ و زندگی در مقابله با اشتها هدایت می‌کنند. اما این اختلالات در رابطه با تدابیر هیپنوتیکی واکنش نشان داده و نتایج قابل توجهی را در پی خواهند داشت زیرا عادت به غذا خوردن از آگاهی و شعور فراتر می‌رود. یعنی تا سیستم واکنش دستگاه عصبی خود کار پیش می‌رود. انسان‌ها تنها حیواناتی هستند که دچار اشتهای عاداتی هستند. دیگر حیوانات برای رفع گرسنگی غذا می‌خورند. پزشکان معتقدند که اکثر انسان‌ها دو برابر مقداری که برای سلامتی لازم است به خوردن مبادرت می‌ورزند.

### تصویر ذهنی

خود را در مقابل یک آینه قدی سه طرفه تصور کنید. خود را از مقابل، پشت سر و کنار نظاره کنید. تمام تغییراتی را که در مورد خودتان می‌خواهید صورت پذیرد، انجام دهید. استوارتر و باریک اندام‌تر. به تقویم روی دیوار و تاریخ هدف برای رسیدن به بهترین تصویر خود توجه کنید. حال روی یک وزنه رفته و خودتان را وزن کنید. دقت کنید که به هدفتان رسیده‌اید. تصور کنید که دارید مانند کسی که مدل لباسی را تبلیغ می‌کند در اندازه‌ای که دوست دارید، کار می‌کنید. حضار برای شما دست می‌زنند.

### تلقین

با هر نفسی که می‌کشم، بدون وجود کالری اضافی احساس رضایت دارم و حس می‌کنم که معده‌ام پر است. من از یک برنامه پنج نکته‌ای برای کسب وزن عادی پیروی می‌کنم:

۱. به تعویق انداختن خوردن
۲. انتخاب غذاهای کم کالری
۳. جویدن خیلی آرام غذا
۴. کشیدن نفس‌های عمیق برای سوخت و ساز بهتر
۵. ورزش مداوم
۶. حذف پسرفت‌ها

### کمک‌های اضطراری

پرستاران و کارکنان مراقبت‌های بهداشتی گزارش می‌دهند که استفاده از هیپنوتیزم یک مورد الحاقی مفید به تنفس دهان به دهان و سایر روش‌های بنیادی است. هیپنوتیزم نگرانی را رفع و بیمار را آماده می‌کند تا کاملاً همکاری داشته باشد.

### تصویر ذهنی

یکی از کارکنان مراقبت‌های بهداشتی بهبودی را چنین توصیف می‌کند: فقط چشمانتان را ببندید و نفس‌های عمیق بکشید. شکم خود را ببینید که با هر نفس بالا و پایین می‌رود. خود را در کمال صحت و سلامت و کاملاً شفا یافته تصور کنید.

### تلقین

به خود بگویید: این حالت اضطراری و اورژانس گذشت. من به سلامتی خود بازگشته‌ام. نفس کشیدن انرژی مرا افزون می‌کند.

### بلوغ عاطفی

احساسات منفی در زندگی زود شروع می‌شوند. پر قدرت‌ترین نیرو انتقادهای مخربی است که در سنین قبل از شش سال به کودک وارد می‌شود، بانک حافظه این موارد را ذخیره می‌کند. ما باید به این انبار رفته و آن را شسته و تمیز کنیم. فقدان یک عشق بی‌قید و شرط و غیر مشروط، یک عشق مطلق، روان کودک را آزرده و کودک باطنی شخص بزرگسال از ته دل خواهان جبران آن است.

مردم می‌توانند و در هر سن و هر مرحله‌ای از زندگی باید پیشرفت کنند. بلوغ یعنی اینکه تو احساس می‌کنی آزادی که نیاز خود را بیدار کنی تا احساس عاشقانه‌ات را با دیگری قسمت کنی.

### تصویر ذهنی

به سنی برگردید که احساس می‌کردید طرد یا رها شده‌اید. تصور کنید که در بیرون پشت پنجره خانه‌ای ایستاده و مانند یک کودک زندگی می‌کنید. به محض اینکه پاسخ دوران کودکی‌تان را مشاهده کردید، به رفتار والدین و خانواده توجه کنید.

### تلقین

موارد ذیل بر اساس قواعد و مقیاس‌های مؤسسه منیگر برای بلوغ عاطفی است.

(الف) من می‌توانم شرایط نامطلوب را تعدیل کنم.

(ب) من از نشانه‌های تنش و دلهره آزاد هستم.

(پ) من قادرم از طریق مصالحه‌آمیز با واقعیت کنار بیایم.

(ت) من از دادن خرسندترم تا از گرفتن.

(ث) من با احساس رضایتی متقابل با دیگران در ارتباط هستم.

(ج) من انرژی غیردوستانه را تصفیه کرده و آن را به خلاقیت و بعد، به مصالحه هدایت می‌کنم.

(چ) من ظرفیت دوست داشتن دیگران را بیشتر از خودپسندی دارا هستم.

### شب ادراری

شب ادراری در نزد کودکانی که در مورد چیزی نگرانند بسیار شایع است. این مورد ممکن است مشکلی فیزیکی یا روانی باشد، کودکان دچار این مشکل اغلب در اکثر موارد تجلی تمردي پنهان و غیرفعال میان کودک و یکی از والدین است. در این صورت می‌توان با هیپنوتیزم کودک را آموزش داد تا دیگر شب ادراری نداشته باشد.

### تصویر ذهنی

قبل از اینکه کودک شب به خواب رود این تجسم را برایش توصیف کنید:

تصور کنید سریع به خواب رفته و لبخندی حاکی از رضایت و خرسندی بر لبان شما

جاری است. شما ساعتی را بالای رختخواب خود می‌بینید و عقربه‌های ساعت بی‌وقفه در حرکتند تا وقتی که شما از خواب بیدار می‌شوید. اکنون بیدار شده‌اید و خود را در رختخواب خشک پیدا می‌کنید. شما تمام شب را خوابیده بودید بدون اینکه رختخواب خود را خیس کنید. حال پس از من تکرار کنید:

### تلقین

من در رختخوابی تمیز و خشک بیدار می‌شوم. شب پیش از خواب به حمام خواهم رفت و تمام شب را تا صبح خشک خواهم ماند.

### صرع

این واژه برای توصیف بیش از بیست نوع حمله که ذاتاً مزمن هستند، به کار می‌رود این بدان معناست که این حملات به صورت دوره‌ای اتفاق می‌افتند. بزرگترین نوع آن که جدی‌ترین نوع آن نیز هست ممکن است منجر به بیهوشی شود. شکل خفیف‌تر آن زیاد طول نمی‌کشد و ممکن است به عضلات صورتی محدود شود و هوشیاری هم به سرعت بر می‌گردد. یک پزشک هیپنوتیست می‌تواند به بیمار آموزش داده تا گرفتگی عضلات را کنترل یا از آن پیشگیری به عمل آورد. خود هیپنوتیزمی از لحاظ درمانی ترجیح داده می‌شود بنابراین مراجع طی یک لحظه توجه (خیره شدن) وارد سطح خواب واره شده و با یک هوشیاری عادی و طبیعی در حد متعادل باقی می‌ماند.

### تصویر ذهنی

مهار هیپنوتیزم شدت هر دو نوع صرع (صرع بزرگ و کوچک) را می‌کاهد و اینجا استفاده از خود هیپنوتیزمی می‌تواند بسیار سودمند باشد. در اولین علامت جمله ممکن، فرد بر نیروی مغز خود ضربه می‌زند تا حادثه را به حداقل برساند. به آینه جادویی نگاه کرده و لبخند حاکی از اعتماد به نفس خود را ببینید. اگر با یک کامپیوتر کار می‌کنید ممکن است ظهور این کلمات را بر صفحه مونیتر مشاهده کنید. این حس در حال رد

شدن است. من کنترل خود را بدست خواهم آورد.

### تلقین

این مشکل در حال رفتن است، خواهد رفت و هرگز باز نخواهد گشت. من توان غلبه بر آن را دارم. مغزم در حال ارسال علائم الکتریکی به تمام سلول‌های بدنم است و به آنها فرمان می‌دهد که نشانه‌های بیماری را فوراً از میان بردارند.

### خودنمایی (عورت نمایی)

انگیزه شدید و غیرعادی شخص در نمایاندن اعضای بدن خود به غریبه‌ها به منظور جلب توجه شهوانی آنها را اصطلاحاً عورت نمایی گویند. این واژه به یک شخصیت زن خودنما برمی‌گردد مانند رقاصه‌های سینه باز و غیره. نقطه مقابل این رفتار مرد خودنما ست که فتیش<sup>۱</sup> او مانع از شناخت واقعی اوست. این مشکل جنسی - روانی به کمک یک درمانگر حرفه‌ای نیاز دارد.

### تصویر ذهنی

خود را در گیر یک رابطه عاشقانه دو طرفه توأم با احترام تصور کنید. خود را در رد و بدل تأثیر رفتاری ببینید که بر شناخت تن ارجحیت دارد.

### تلقین

من برای رفتن به سطحی بالاتر بلوغ یافته‌ام من دارای عزت و اعتماد به نفس در جلب معشوق بدون ابراز رفتار نامناسب هستم.



## روزه<sup>۱</sup>

تزکیه و ژرف‌نگری عمیق روحانی می‌تواند تحمل‌گردد یا حتی در مرحله‌ای از صفای باطنی لذت بخش باشد. روزه می‌تواند جسم آدمی را پاک کرده و روح را به تکامل برساند. اما باید زیر نظر و یا تأیید پزشک مبادرت به آن نمود.

## تصویر ذهنی

تکنیک رجعت مثبت در اینجا مفید است. اگر کسی می‌خواهد با روزه به سلامتی کامل و موفق دست یابد، با چسبیدن به یک رژیم سالم انگیزه تقویت می‌گردد. یک حرکت فکری هدایت شده در طی دوره روزه انگیزه فرد را برانگیخته می‌کند.

## تلقین

من از این برنامه روزه تمام فواید آن را می‌طلبم. من دارای نظم بوده و جهت ادامه یک الگوی سالم برای بقیه عمرم آماده شده‌ام.

## خستگی مفرط

احساس خستگی مزمن نه تنها ناشی از تغذیه فقیرانه و کمبود اکسیژن است بلکه به فشارهای روحی و روانی نیز بستگی دارد. با باز کردن فضا و افزایش ظرفیت شش‌ها به میزان اکسیژن افزوده می‌گردد. خستگی مفرط به حالت تناسب جسمانی هر فرد بستگی دارد.

## تصویر ذهنی

هوشیاری تن یعنی بیدار کردن نیازهای اساسی جسمانی هر فرد توسط به تصویر کشاندن تمام سیستم‌های بدن در سلامت کامل. آیا با دانستن اینکه سلامتی ثروتی

---

۱. لازم به ذکر است که روزه در سایر ادیان هم وجود دارد، اما با روزه اسلام متفاوت است و از آنجا که نویسنده کتاب یک خانم مسیحی است لذا از دیدگاه مسیحیت به آن اشاره داشته است.

گرانیه‌ها و گذرایی است ما باز هم اجازه می‌دادیم که این ثروت ارزشمند از بین برود؟ سلامتی خوب مستلزم همکاری تمام سیستم‌های داخلی بدن است. این سیستم‌ها به ترتیب ذیل می‌باشند:

۱. سیستم گردش خون
۲. سیستم تنفس
۳. سیستم گوارش
۴. سیستم عصبی
۵. سیستم غده‌ای
۶. سیستم عضلانی
۷. سیستم تناسلی

### تلقین

من یک خویشتن بینی قوی از سلامتی پیشرفته و پرچندجال را در هر یک از سیستم‌های بدنم چه داخلی و خارجی و چه فکری و احساسی به دست خواهم آورد:

### ایمان قدرت را افزون می‌کند

مدت‌های مدیدی است بر این باور رسیده‌اند که تجسم بدون ایمان نمی‌تواند ایجاد گردد. بدون یک سیستم باور قوی، تصاویر ذهنی فقط افکار آرزومند را در هم ادغام می‌نمایند. وقتی ما اعتقاد مثبت به نتیجه‌ای داشته باشیم از این رو برانگیخته می‌شویم که به دنبال نتایج مطلوب برویم. اگر شما به خودتان بگویید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید این باور پذیرفته شده و به انجام می‌رسد. وقتی انتظار بیشتری از خود داشته باشید بازدهی بیشتری خواهید داشت.

### تصویر ذهنی

صحنه یک فیلم سینمایی یا تلویزیونی را ببینید و عنوان کسب بهترین نتایج را

متصور شوید. خود را مستحق دریافت یک پاداش برای کار و نوع زندگیتان ببینید.

### تلقین

من می‌توانم، می‌خواهم و باید به خواسته‌هایم برسم. من قادر هستم آن را تجسم کنم و بدان باور دارم و بنابراین می‌توانم و آن را بدست خواهم آورد.

### سندرم حافظه کاذب

خاطرات بدرفتاری با کودکان در دوران کودکی اغلب سرکوب شده و سپس توسط رجعت به دوران کودکی از طریق هیپنوتیزم مجدداً با جزئیات احیاء می‌گردد برخی از دانشمندان مردد هستند. آنها می‌گویند خاطره جز، جزء شده و به علت باور و اعتقاد آماده بازبینی است. خوشبختانه صحت این موارد در حالت هوشیاری قابل اثبات است. این امر از طریق واکنش عصبی خودکار با استفاده از علائم انگشتی انجام می‌پذیرد. در اینجا چگونگی کار کردن آن آمده است:

### تصویر ذهنی

هیپنوتیست از بازگشت سنی به یک رویداد استفاده می‌کند. پس از دادن اطلاعاتی به مراجع، سوالاتی پرسیده می‌شود. وی در صورت درست بودن انگشت دست راست خود و در صورت نادرست بودن انگشت دست چپ خود را بلند می‌کند. در مواردی که خاطره اشتباه باشد، انگشتان هر دو دست فرد تکان داده شده و به پزشک علامت می‌دهد از این رو خاطره با تصویر ذهنی برانگیخته شده یا به طریق دیگری اصلاح می‌شود.

### تلقین

من از این تجربه سود خواهم جست. حقیقت مرا آزاد خواهد گذاشت تا با زندگیم کنار بیایم و از هر لحظه زندگیم بدون خاطرات بد، واقعی یا خیالی، لذت ببرم.

### ترس از شکست

ترس ریشه بسیاری از شاخه‌های کج، کوله‌ای است که به صورت منحرف رشد کرده‌اند. ترس‌ها همیشه سعی دارند چهره‌کریه خود را پنهان کنند و باید به شدت با آنها برخورد کرد و سیلی محکمی بر آنها نواخت. افکار یک آدم معمولی با بی‌اعتنایی شک و انواع ترس‌ها از نظم افتاده و در هم می‌ریزد. ترس همیشه سعی خواهد کرد چهره‌کریه خود را پنهان کند و باید به شدت با آن برخورد کنیم.

### تصویر ذهنی

خود را در موقعیتی ببینید که مستلزم جرأت و تا حدودی ریسک کردن است. ترس را مانند یک شخصیت کارتونی احمق ببینید. شما یک دایناسور عظیم‌الجثه هستید که با قدرت بر هر ترس احمقانه‌ای سیلی می‌زنید. تصویر ذهنی احمقانه ترس را خراب و خرد کرده و شکست دهید.

### تلقین

نفس والای من رها از قید و بند و محدودیت‌های هراسناک است. من غیرتمندم و استحقاق موفقیت در زندگی را دارم و این یعنی بی‌باک شدن.

### ترس از پرواز

ترس از پرواز اغلب ناشی از تجربه‌ای قدیمی است که شخص را ترسانده. تخیلات به صحنه‌ای که باطن را آشکار می‌سازد هدایت شده و به طور ناخودآگاه اجرای مجدد و سالم همان صحنه به وقوع می‌پیوندد. که بعداً به ذهن هوشیار آرامش می‌بخشد.

### تصویر ذهنی

یک یا دو هفته قبل از پرواز شرطی شدن را شروع کنید. درمان را روی یک نوار کاست ضبط کنید. موفقیت‌آمیز بودن این روش به اثبات رسیده است. خیلی‌ها با خود ضبط

صوت را به داخل هواپیما می‌برند و هنگام پرواز به آن گوش می‌کنند. یک تلقین هیپنوتیکی از قبل به فرد داده می‌شود تا بر آموزش هیپنوتیزم تأثیر گذارد و به محض ورود شخص به هواپیما آموزش‌های مذکور به خاطر بیایند.

### تلقین

من چشم به راه پروازم. من از رفتن به اماکن جدید و چهره‌های تازه لذت می‌برم. هر بار که پرواز می‌کنم احساس بلندی و شادی دارم. همین که روی صندلی هواپیما نشستم، وارد مرحله‌ای آرام از ذهن خواهم شد.

### سردمزاجی زنان

بیش از نیمی از کل زنان تحت بررسی اظهار می‌دارند که در بدست آوردن میل کافی برای رسیدن به اوج لذت جنسی قوی دچار مشکل هستند. وقتی که آنها تنها به تحریک مردان اکتفا کنند خود را سرخورده می‌یابند.

### استقلال مادی

به دنیا آمدن در خانواده فقیر و در محدوده متوسط بودن، می‌تواند عاملی گردد تا چنین افرادی از انرژی ذهنی خود برای هدایت به امنیت اقتصادی استفاده نمایند. همه این چیزها در سر پرورده می‌شود. اولین گام دیدن چیزی است که شما می‌خواهید از قانون رسالت کامیابی خویش استفاده کنید. آن را تصور کنید. باورش داشته باشید... و سپس... آن را به چنگ آورید.

### تصویر ذهنی

اجازه بدهید ذهنتان جرقه انگیزه را در شما ایجاد کند. تصور کنید اگر هم اکنون استقلال مادی داشتید چگونه زندگی می‌کردید. لباس‌هایی را که می‌پوشید ببینید. خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنید ماشین‌نی که می‌رانید، تجسم کنید. تمام چیزهای

دیگری را که می‌خواهید در صورت داشتن پول زیاد، تجسم کنید. بعد تخته سیاه را متصور شوید. در یک دست گچ و در دست دیگر تخته پاک‌کن. شما روی طرح یک نقشه کار می‌کنید.

### تلقین

من دارای یک طرح هستم و می‌دانم برای استقلال مادی چه کارهایی باید انجام دهم. هر روز برای نزدیک‌تر شدن به هدفم گام‌هایی را بر خواهم داشت. من می‌دانم چه می‌خواهم و می‌دانم چگونه آن را بدست آورم. اگر قرار است کاری صورت پذیرد، به من بستگی دارد.

### تهوع

حالت تهوع یک مشکل جدی در کار دندانپزشکی و همچنین قورت دادن قرص و سایر داروهاست که ممکن است پیش آید. بعضی‌ها ممکن است هنگام خوردن یا صحبت کردن همزمان استفراغ کنند. یک کار اصلاحی این است که آرام باشید و از ریتم تنفسی خودتان آگاه گردید. نفس عمیق بکشید و فقط پس از بازدم عمل بلغ را انجام دهید.

### تصویر ذهنی

خود را در محل و موقعیتی ببینید که ممکن است به طور عادی اضطراب ایجاد شده و منجر به استفراغ گردد. سپس خود را رها از هر مشکلی تصور کنید. به خاطر داشته باشید هر طور که به خود بنگریم، همان خواهیم شد.

### تلقین

مشکل من از بین رفته و دیگر باز نخواهد گشت. در آینده هرگاه احساس نگرانی کردم توقف خواهم کرد، فکر خواهم کرد و بر مشکل غلبه خواهم کرد.

### اعتیاد به قمار

تنها اندیشیدن در مورد برنده یا بازنده شدن، بازندگان را بر آن می‌دارد تا سعی کنند برنده شوند، حتی اگر این رفتار غیر منطقی باشد. پیامدهای قمار می‌تواند مخرب باشد. کسانی هستند که ماشین، خانه و زندگی خود را باخته‌اند. انگیزه نهان قمار فقط پول نیست. بلکه اغلب به فقدان عشق و صمیمیت و شناخت مربوط می‌شود.

### تصویر ذهنی

مقاومت در مقابل وسوسه از کشف انگیزه اصلی ناشی می‌شود. درمانگر مراجع را به موقعیتی برمی‌گرداند که نیاز به قمار را در شخص برانگیخته. از علائم انگشتی برای آگاه کردن فرد، وقتی که سن مناسب کسب گردید، استفاده می‌شود. رضایت خود از شستشوی مغزی در این مورد بی‌نهایت خوب عمل می‌کند. به فرد گفته می‌شود: تصور کنید یک آبشار چند اینچ بالای سر شماست. همانگونه که آب بر جمجمه شما جاری می‌گردد و در مغز شما به جریان در می‌آید، آب تمام آشغال‌ها و اعتیاد به قمار را از مغز شما می‌زداید. آب در بدنتان جاری می‌گردد و از نوک انگشتان یا خارج شده و به زمین می‌ریزد. فشار به قمار کردن برای همیشه از بین رفته.

### تلقین

من نمی‌توانم به شانس متکی باشم. در عوض راهی را انتخاب خواهم کرد که اعتماد به نفس بیشتری داشته و به خود متکی باشم. من می‌توانم موفقیت خودم را بسازم و در زندگی برنده واقعی باشم.

### ناراحتی‌های روده‌ای

مشکلات مربوط به غذا مانند نفخ، اسهال، گرفتگی و سندرم تحریک پذیری روده را می‌توان با کمک گرفتن از هیپنوتیزم جهت درمان به کار برد. این امر خصوصاً زمانی صدق می‌کند که شرایط فوق در ارتباط با استرس باشد.

### تصویر ذهنی

این تکنیک فکر و جسم را با هم هماهنگ می‌کند. بازدن ضربات، فکری به سیستم موتور خودکار وارد خواهد آمد.

### تلقین

من خونسرد خواهم ماند و به راحتی از تمام شرایط پر تنش عبور خواهم کرد. هیچ چیز آنقدر مهم نیست که در من احساس بیمار گونه ایجاد نمایند. من بر تمام دردها و رنج‌ها فائق خواهم آمد.

### جهت بخشیدن به هدف

اهداف کوتاه مدت و بلند مدت هر دو نیازمند طرح و نقشه برای هدایت شما به مقصدتان است. وقتی که شما هدفی منطقی را برای خود تنظیم می‌کنید از هیپنوتیزم برای برانگیختن شور و هیجان خود استفاده کنید. مهم نیست که چقدر باید سفر کنید، هر سفر با اولین گام طرح شروع می‌شود. یک قدم پس از قدم دیگر شما را به هدفتان رهنمون می‌سازد.

### تصویر ذهنی

دیدن، باور کردن چیزی است که تکنیک پیشرفت را می‌سازد و همچون جادو عمل می‌کند. این تکنیک شما را قادر می‌سازد تا به آینده نگریسته و چیزی شبیه به رسیدن به اهداف شما را پیش‌بینی می‌کند. تقویم در اینجا مفید است. تاریخی را برای رسیدن به هدفتان مشخص کنید و بعد روزی را که وقایع در آن روی می‌دهند را ببینید. تلفن زنگ می‌زند و حامل خبرهای خوبی است. شما نامه‌ای را دریافت می‌کنید که موفقیت را به اثبات می‌رساند.



### تلقین

برای رسیدن به هدفم هر کاری خواهم کرد. من دارای نظم هستم و خود را ملزم به انجام کارهای دشوار روزانه و معمولی کرده‌ام تا به اهدافم نائل آیم.

### بوی بد دهان

تنفس مزمن بد می‌تواند ناشی از امراض گوناگونی باشد و می‌تواند علامتی برای تشخیص بیماری باشد. علاوه بر دیدن یک پزشک جهت اطمینان حاصل کردن از اینکه علت آن مربوط به اندام نیست شما می‌توانید عامل روان‌تنی عاطفی را به طریق زیر حذف کنید.

### تصویر ذهنی

خود را در حال قدم زدن در میان باغی از گل‌های زیبا ببینید. رایحه گل محبوبتان را استنشاق کنید و به گلبرگ‌های رنگین بنگرید که از دهان شما بیرون می‌آیند. با هر دم شما پاک و منزه می‌شوید و با هر بازدم هر شمیم ناخوشایندی را از درون خود بیرون می‌رانید.

### تلقین

من غذاهای سالمی را انتخاب می‌کنم که به راحتی هضم شوند و بوی بدی از خود به جای نگذارند. هر گاه شک داشته باشم. از اسپری‌های طراوت دهنده و صفا بخش استفاده خواهم کرد.

### سر درد

سرردهای مزمن قابل پیشگیری و کنترل هستند. اگر کسی از نوع دشوار آن یا میگرن رنج می‌برد. فشار روحی شرایط مزبور را شدت بخشیده و مدیتیشن هیپنوتیکی آن را بهبود می‌بخشد. با پزشک خود هماهنگ کنید اگر مدیتیشن علائم را برنداشت،

خود هیپنوتیزمی را امتحان کنید. کاستن فشار روحی اغلب می‌تواند علت بیماری را از میان بردارد.

### تصویر ذهنی

تنفس متمرکز یافته از احساس گرفتگی و احتقان می‌گاهد. با تکیه بر قسمتی که بیشترین مشکل را دارد، منفذی را به اندازه یک سکه ده سنتی (یا به اندازه یک ریالی‌های قدیم) تجسم کنید که درد از آن بیرون دمیده می‌شود. اگر چنین تصویری برایتان قابل رؤیت نبود، منفذی را در دو طرف شقیقه تجسم کنید و همین که نفس می‌کشید در عمل بازدم صدایی حاکی از رهایی مانند آهام مم... ایجاد کنید.

### تلقین

من آرام و خونسردم. نبضم طبیعی است. من هر روز به فاصله فشار خونم را کنترل می‌کنم. هیچ کس و هیچ اتفاقی نمی‌تواند ضربه روحی بر من وارد آورد. قدرت فکرم به من سلامتی ارزانی داشته است.

### عادات بهداشتی

شمار کثیری از بیماری‌ها وجود دارند که با فکر قابل اصلاح هستند. بسیاری از افراد ناآگاه در دام رفتارهایی می‌افتند که آنها را بیمار و عمرشان را کوتاه می‌کند. هر بار که می‌اندیشید و صحبت می‌کنید باید بدانید که هر اندیشه و هر کلامی یک واکنش فیزیکی را در پی دارد و تأثیر ممکن را بر روی بدن شما دارد. تقریباً صدها مشکل بهداشتی وجود دارند که با استفاده از هیپنوتیزم می‌توانند کاهش یابند.

### تصویر ذهنی

با دیدن یک اشعه لیزر از پرتو نوری روحانی که بر نواحی عاری از نیاز می‌تابد، درمان کلی جذب می‌گردد. احساس کنید سموم مانند پف‌هایی از دوده‌های خاکستری بدن شما

را ترک می‌کنند. از حواس خود برای بیرون انداختن آشغال‌ها استفاده کنید. وقتی که نیروهای اهریمنی شما را ترک کردند، تدریجاً در فضایی حرکت می‌کنید که نسبت به همه بیماری‌ها مصون هستید.

### تلقین

هر روز به هر طریق من سالم‌تر و سالم‌تر می‌شوم. من از یک برنامه روزانه سالم حساس پیروی می‌کنم. من کار درستی را انجام می‌دهم تا بدنم تشویق شود که تمام اوامر بیماری‌ها را بزدايد. من مثبت می‌اندیشم و انتخاب‌های مثبت دارم.

### پیشرفت شنیداری

از آنجا که مغز به لحاظ طبیعی به دستگاه شنوایی و پایانه دریافتی آن بسیار نزدیک است، از این رو هر کلمه‌ای که می‌گوییم یا می‌شنویم می‌تواند بر اف‌ت شنیداری تأثیر بگذارد. انسان می‌تواند بین ۳۰۰۰۰۰ الی ۴۰۰۰۰۰ دگرسانی را از دگرسانی‌های آوایی تشخیص دهد. در اینجا چگونگی پیشرفت (بهبودی) آمده است. پیش از استقرار چند سکه و سنجاق ته گرد در یک نعلبکی نزدیک خودتان بگذارید طوری که وقتی چشم‌هایتان بسته شد دم دستتان باشد.

### تصویر ذهنی

عمل شنیدن زمانی انجام می‌گیرد که حرکت امواج صوتی گوش میانی را که نزدیک مغز است، به ارتعاش در می‌آورد. گوش میانی ترکیبی از یک غشاء نازک کشیده فشرده‌ای بر روی انتهای ساختار تونل مانندی است که از گوش بیرونی می‌آید. صداهای کلمات این ساختار طبل مانند، پیام‌های خروجیش را به مغز مرتعش می‌کند و مغز هم به نوبه خود پاسخش را به کل سیستم عصبی ارسال می‌دارد.

## تلقین

به محض اینکه یک جسم فلزی کوچک را روی یک بشقاب می‌اندازید به خودتان بگویید. حس شنوایی من در حال پیشرفت است چون من روی صداهایی که این اشیاء ایجاد کرده‌اند تمرکز حواس دارم. با هر بار تمرین کردن حس شنواییم بهتر و بهتر می‌شود.

## سوزش معده / اسیدیته

این ناراحتی که با عمل هضم در ارتباط است تحت تأثیر عواطف، عصبانیت و یأس و نومییدی نیز قرار می‌گیرد. به خاطر وجود این عامل حالت تمدد اعصاب طولانی شده از بروز این ناراحتی جلوگیری به عمل می‌آورد. در حالی که آنتی اسیدها ممکن است فروکش کردن مشکل را به طور موقتی خنثی کنند، اما خود هیپنوتیزمی قادر است علت را از بین ببرد.

## تصویر ذهنی

تجسم را با دیدن تخته سیاهی که می‌توانید روی آن یک سوال بپرسید و یک پاسخ دریافت دارید، شروع کنید. اکنون خود را در حال تمام کردن یک غذای بدون اسید ببینید.

## تلقین

سوزش معده رفته و باز نخواهد گشت. من غذاهای مناسبی را انتخاب می‌کنم، آرام می‌خورم و به خاطر می‌آورم که آن را کاملاً بجوم و مقدار زیادی هم آب خواهم نوشید.

## سلامتی قلب

از آنجا که استرس ناراحتی قلبی را تشدید می‌کند، لذا کسب سلامتی قلبی اهمیتی حیاتی می‌یابد. تمرین منظم خود هیپنوتیزم می‌تواند از استرس‌های مربوط به

اختلالات قلبی جلوگیری کند. بسیاری از حملات قلبی در صبح زود به وقوع می پیوندند. قبل از بیرون آمدن از رختخواب، پنج دقیقه تخیلات هیپنوتیکی را انجام دهید.

### تصویر ذهنی

داشتن یک کتاب آناتومی به شما کمک می کند تا بهتر عملکرد مربوط به هر یک از اندام های داخلی بدن را که سلامت یان بدان بستگی دارد، دریابید. قلب خود را در چشم ذهن ببینید که پر قدرت کار می کند و همه درجه هایش به طور طبیعی خون را پمپاژ می کنند.

### تلقین

من تغذیه خوب و مناسبی دارم، خوب با قلبم رفتار می کنم و قلبم نیز همان رفتار را با من دارد و کارش را به طور طبیعی انجام می دهد.

### تبخال

ذهن در بازداری عودت تحریک پوست سالم، دارای قدرت فراوانی است علاوه بر تکنیک های سرعت بخشیدن به روند بهبودی، شخص می تواند از عود کردن این عارضه اجتناب ورزد.

### تصویر ذهنی

از تکنیک آینه برای دیدن خود به عنوان سالمترین انسان دنیا استفاده کنید. روی قسمت های سالم تمرکز کرده و شاد و خرم خود را از هر مشکلی رها کنید. به طور ذهنی تمام لکه ها، سلول های بیماری، میکروب ها یا سموم را بردارید. گلبول های سالم خون خود را ببینید که همچون سپاهی عظیم از سربازان بر دشمن می تازند.

### تلقین

من اکنون نسبت به تمام بیماری‌ها محکم و استوار و شکست ناپذیرم. من پوششی از سلامتی را بدور خود ساخته‌ام. تبخال رفته و باز نخواهد گشت.

### سکسکه

سکسکه اسپاسم ناخواسته انسداد و باز شدن دهانه حنجره در گلوست که صدای مکث‌دار ایجاد می‌کند. این مشکل ممکن است هفته‌ها و یا بیشتر به طول انجامد کسانی که مستعد ابتلاء به این عارضه هستند اظهار می‌دارند که رفتن به هیپنوتیزم می‌تواند تکرار بازتاب رنجش آور را در هم شکند.

### تصویر ذهنی

خود را به سان یک ریزتراشه تجسم کنید، وارد دهان خود شده و به درون گلوی خود سفر کنید در مسیر راه به جستجوی عامل سکسکه پردازید. شما با یک بمب در جاده برخورد می‌کنید و آرام آن را با دست برداشته و به خود می‌گویید:

### تلقین

گلویم آرام است و هیچ عاملی برای آن مزاحمت ایجاد نمی‌کند. سکسکه قطع شده و هرگز باز نخواهد گشت.

### درمان کامل و همه جانبه

آن دسته از ما که به طریقی همه جانبه کار می‌کنیم تا به پزشکان در مداوای بیماری‌های روان‌تنی کمک کنیم از ارتباط مغز با پاسخ‌های فیزیکی آگاه هستیم. ما می‌دانیم هرگاه تلقینی مرتباً بارها و بارها تکرار شود به بازتابی شرطی شده تبدیل خواهد شد و در دستگاه عصبی خود کار ریشه می‌دواند.

### تصویر ذهنی

علائم مختلفند اما راه حل یا همان قدرت تخیل یکسان است. خود را دستیار پزشکتان تجسم کنید. شما در حال بررسی یک مونیتور پزشکی هستید که قسمت‌های خصوصی از بدن که به اصلاح نیاز دارند را نشان می‌دهد. شما سوالاتی را برای اصلاح این شرایط روی کی‌بورد کامپیوتر خود تایپ می‌کنید، سپس به صفحهٔ مونیتور نگاه کنید که بهترین راه حل را نشان خواهد داد.

### تلقین

من دارای قدرت فکری کنترل بر تمام بدنم هستم. هیپنوتیزم به من کمک می‌کند تا روند بازگرداندن بدنم به حفظ شرایط سالم را تسریع بخشم.

### بی‌خانمانی

بی‌خانمانی روند رو به رشدی یافته است. اردوگاه‌های شهری برای مستمندان نزدیک پل‌ها، بزرگراه‌ها، ایستگاه‌های قطار و هر جایی که بتوانند نوعی سرپناه بیابند، فراوان است. یک انجمن حمایت از مستمندان می‌تواند مقدمات آموزش مهارت‌ها و حمایت‌های عاطفی را فراهم کند. گروه هیپنوتیک درمانی در حمایت از چنین افرادی که در این اماکن گردهم می‌آیند موثر بوده است. این گروه برای آنها ابزار تغییر ظاهری و نیز شناخت و درک خودشان را فراهم می‌سازد.

### تصویر ذهنی

روش بازگشت زمانی، بهترین مورد کاربردی است. خود را به قبل از زمانی که کنترل زندگی از دستتان در رفت تجسم کنید. به جای رها کردن موقعیت قبلی، خود را در حال شرکت کردن، مشورت کردن و کار کردن برای یافتن تمرین راه حل‌ها ببینید.

### تلقین

من همه چیز دارم و باید یک زندگی عادی داشته باشم. من روی صندلی راننده نشسته‌ام و مسافر دست و پا بسته‌ای در زندگی نیستم. من کار خواهم کرد و اوضاع زندگیم روزی، زمانی بهبود خواهد یافت.

### خنده

تحقیقات نشان می‌دهد که یک کودک شش ساله به طور متوسط سیصد بار در روز می‌خندد. اما بزرگسالان به طور متوسط از صفر تا ۱۵ بار می‌خندند. بیش از پنجاه درصد در ردیف صفر قرار می‌گیرند یعنی اصلاً نمی‌خندند. مطالعات حاکی از این است کسانی که تمایل به خندیدن دارند، ازدواج می‌کنند، سالم‌تر می‌مانند و طول عمرشان هم بیشتر است. رویکرد حوادث زندگی عامل اصلی آزادی روح برای اوج گرفتن بر فراز ارتفاعات جدید است.

### تصویر ذهنی

از تکنیک فیلم تئاتر استفاده کنید. خود را همچون کودکی کوچک و خوشحال که در جمع نشسته ببینید. با مزه‌ترین فیلمی که تا به حال دیده‌اید روی صحنه می‌آید. هر کسی که در اطراف شماست می‌خندد و شما بلندتر از همه می‌خندید. ارتعاش صحنه خنده‌دار در تمام اعصاب شما به لرزش در می‌آید.

### تلقین

هر روز چیزی را پیدا می‌کنم که به آن بخندم. من آن کودک خوشحال را در درون خود خوب و زنده نگه می‌دارم.

### بیسوادی

یک سوم آمریکایی‌های آموزش‌پذیر قادر نیستند که به درستی بخوانند. هیپنوتیزم



یادگیری را تسریع می‌بخشد خصوصاً در نشست‌های گروهی که افراد هم تراز یکدیگر را تشویق می‌نمایند.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که در یک کتابخانه نشسته و تمام افراد دور و بر شما در حال کتاب خواندن هستند. از یکی از قفسه‌ها کتاب مورد علاقه خود را انتخاب کنید. شما به خوانندگان دیگر ملحق می‌شوید. آنها لبخند زده و شما احساس شادی زیادی می‌کنید. با هر نگاهی به کلمات چاپ شده معنی برایتان روشن است. تنش و نگرانی از وجود شما رخت بر بسته.

### تلقین

با تفوق بر هر کلمه اعتماد به نفس و ادراکم قویتر می‌گردد. من دارای استعدادی طبیعی هستم و از اضطراب و نگرانی آزادم.

### قوة تخیل

آلبرت انیشتین گفت: تخیل قدرتمندتر از واقعیت است.

این جرقه‌ای است که توان شما را در رسیدن به عامل بالقوه خود برمی‌افروزد. تخیل جزء ضروری تمام خلاقیت‌ها، موسیقی، هنر و علم است. بدون آن ما همچون مرده‌های متحرک زندگی می‌کردیم.

### تصویر ذهنی

یک صفحه بزرگ هنری را تصور کنید. شما در یک دست مداد و در دست دیگر تان یک پاک‌کن دارید. می‌توانید طراحی مانند یک مجسمه برای نقاشی خود داشته باشید با یک قطعه شبر بنویسید و یا ایده‌ای برای فیلمنامه داشته باشید. اگر در عرصه موسیقی هستید نت‌ها را یادداشت کنید. اکنون زمان بروز توانمندی‌های شماست. ایده‌ها در ذهن سیال و درخشان شما جاری می‌شوند.

## تلقین

هر گاه که لازم باشد وارد مرکز خلاقیت خود خواهیم شد و ایده‌ها به غلیان خواهد افتاد. من هرگز در تخیلاتم سر در گم نخواهم گشت زیرا تخیلاتم قوی هستند.

## سیستم ایمنی

هیپنوتیزم مقیاسی بازدارنده است که می‌تواند درمان با دارو را ارتقاء بخشد. این بدان دلیل است که ذهن سیستم ایمنی را هدایت می‌کند. واضح و مبرهن است که استرس موجب آزاد شدن آدرنالین گشته و هورمون‌های استرس سیستم ایمنی را تهدید می‌کنند. برعکس، احساس آرامش می‌تواند این روند را برگرداند. مولکول‌هایی مانند نروپپتیدها و گیرنده‌های آنها برای سیستم ایمنی به مغز وصل شده‌اند.

## تصویر ذهنی

با دیدن یک اشعه لیزر از پرتوی نور روحانی که بر نواحی منزّه از نیاز می‌تابد، سلامتی را به حداکثر برسانید. این نور روحانی کیهان است. خود را همچون اسفنج تصور کنید که تمام منافذتان باز است و سلامتی توأم با سعادت را دریافت می‌دارید. احساس کنید سموم از بدن شما دفع می‌گردد. به آنها همچون دودهای غلیظ خاکستری بنگرید.

## تلقین

هر روز و به هر طریق من سالم‌تر و سالم‌تر می‌شوم. من از یک برنامه روزانه سالم و منظم پیروی می‌کنم. من کار درست را برای تشویق بدنم جهت زدودن تمام عوامل بیماری انجام می‌دهم. من مثبت اندیشم و گزینه‌های مثبت دارم.

## ناتوانی جنسی

بیش از ده میلیون مرد از ملل مختلف می‌پذیرند که دچار اختلالات تناسلی هستند خوشبختانه اکثر مشکلات مربوط به قدرت جنسی مردان قابل اصلاح است. هیپنوتیزم

برای مردانی با ویژگی‌های ذیل موثر است:

- مردانی که فقط بعضی اوقات می‌توانند توان جنسی داشته باشند.
- مردانی که فقط نصف بقیه اوقات می‌توانند توان جنسی داشته باشند.
- مردانی که فقط مایل هستند درون واژن آلت تناسلیشان شل شود.
- مردانی که فقط تحت شرایط ایده‌آل و به خصوص می‌توانند واکنش نشان دهند.
- مردانی که فقط نسبت به یک زن به خصوص نه سایرین واکنش نشان دهند.

### تصویر ذهنی

تجسم بازگشت به زمانی مانند اوان جوانی که مرد توان جنسی زیادی داشته، اغلب اعصاب را فریب داده تا انرژی جنسی جاری گردد.

### تلقین

من دارای همه چیز هستم من باید دارای سلامتی و مقاربتی طبیعی باشم. در هنگام معاشقه من نیرومندترین خاطره را به یاد خواهم آورد و همین امر موجب برانگیختن غدد من برای مقاربت با توان جنسی بالا خواهد شد.

### هوش IQ

در این دنیای ناپایدار تنها چیزی که برای همیشه می‌ماند، مرکز ساطع انرژی هوش انسان است. تنها چیز منحصر به فرد در هر یک از ما و جهانی برای همه هوش است. شما می‌توانید با تلقین‌های هیپنوتیکی IQ خود را تا ده درجه بالا ببرید. یعنی می‌توانید توسط خودتان با تلقین و پخش موسیقی در هنگام بودن در حالت خواب واره کور (مرحله تنای ذهن) میزان IQ خود را تقویت کنید.

### تصویر ذهنی

در حالی که در هیپنوتیزم به سر می‌برید و وقتی که برانگیخته شده‌اید به یک ملودی

یا موسیقی کلاسیک مانند موتزارت یا دباسی گوش دهید. میزان هوش خود را بالا ببرید. هنگامی که تمدد اعصاب یافته و گوش می‌دهید نموداری را تجسم کنید که از یک تا ده بالا می‌رود. وقتی که یک قطعه موسیقی تکراری را می‌شنوید. علامت بالا رفتن IQ را مشاهده کنید. به گوش کردن ادامه دهید.

### تلقین

هر بار که وارد مرکز خواب واره‌ام می‌شوم با یک تصویر ذهنی و موسیقی، قدرت مغزم جهت بالا بردن هوشم و رساندن آن به بالاترین سطح عامل بالقوه خود، تقویت خواهد شد.

### خیانت به همسر

ناتوانی در عدم خیانت به همسر، می‌تواند منجر به میزبانی مشکلات فراوانی گردد. در اکثر موارد با عوض کردن شریک جنسی نمی‌توان از شر مشکلات خلاص شد، اما تغییر رفتار می‌تواند کار آمد باشد. افزودن تنوع به روابط خصوصی به طرز شگفت انگیزی در کسب مجدد و تجدید خاطره شیدایی و مسحوری اولین بار عمل می‌کند.

### تصویر ذهنی

خود را غرق در احساس در آغوش گرم و پر مهر همسر خود تجسم کنید. این چیزی بیش از غریزه حیوانی است. این رابطه خصوصی و صمیمیت براساس روابط متقابل عاطفی است.

### تلقین

من قادر به داشتن رابطه‌ای عاشقانه و تکامل یافته‌ای هستم. من از لحاظ فیزیکی، عاطفی و روحی ارضاء خواهم شد.

### درمان ناباروی

هیپنوتیزم به عنوان یک یاری دهنده به روش‌های استاندارد پزشکی در به حداکثر رساندن انتظارات مثبت کمک می‌کند از این رو اسپرم فعالانه عمل خواهد کرد و تخمدان‌های مشتاق را آبستن خواهد نمود. وقتی که استرس کاسته شود لقاح شانس بهتری خواهد داشت. این امر در هر دو مورد زن و مرد صدق می‌کند.

### تصویر ذهنی

من دریافته‌ام که موثرترین راه برای اطمینان حاصل کردن از یک حاملگی سالم و طبیعی داشتن یک مقاربت جنسی در حین بودن در حالت خواب واره است. این امر می‌تواند از طریق خود هیپنوتیزمی متقابل یا از طریق هیپنوتیزم کردن همدیگر به انجام رسد.

### تلقین

هر روز و به هر طریق من از این حاملگی مطمئن‌تر می‌شوم. من از یک برنامه روزانه سالم پیروی می‌کنم. من فارغ از هر اضطرابم. من یک انسان طبیعی هستم و برای مقاربت آماده‌ام.

### بی‌خوابی

براساس یک نظرسنجی بیش از یک سوم آمریکایی‌ها یعنی حدود ۹۰ میلیون نفر دارای مشکلات مربوط به خواب هستند. آموزش خود هیپنوتیزمی می‌تواند استراحت‌های کامل شبانه و روزهای پر انرژی را تأمین کند. زیرا دروازه‌ای طبیعی رو به خفتن است.

### تصویر ذهنی

پس از استراحت کامل بدن، ارجحیت شمردن استقرار اساسی، کنترل تنفس به

طریق ذیل صورت می‌پذیرد.

دست‌هایتان را پایین آورده کف دستتان را روی شکمتان بگذارید. با دقت به ناف خود خیره شوید. هر عمل دم دو برابر عمیق‌تر از وقت‌های عادی است. حال باز دمی که از طریق ناف بدن شما را ترک می‌کند ببینید، جریان مبهمی از استرس بیرون می‌رود. از ۵۰ تا صفر هماهنگ با ریتم تنفس متمرکز یافته خود بشمارید. وقتی که به ده برسید سریع تا صبح به خواب خواهید رفت.

### تلقین

من تمام طول شب را بهتر می‌خوابم و تمام طول روز را بیدار می‌مانم. بدنم پُرانرژی است و شخصیت‌م از گرفته و ناراحت به شادمان تغییر یافته است.

### خارش

شما قبل از اینکه پوست خود را خارش دهید می‌توانید جلوی خارش را بگیرید. ما می‌دانیم که خاراندن وضع را بدتر می‌کند و می‌تواند به پوست آسیب رسانده و زخمی کند و شکاف ایجاد شده در پوست می‌تواند منجر به عفونت شود. شما خواهید آموخت که چگونه حساس شدن را کنترل کنید و چگونه بر تغییرات ناگهانی تسلط داشته باشید. چه گزش حشرات، پیچک‌های سمی، بلوط یا سماق و چه کھیر آلرژیک که با خارش همراه است، همه قابل درمان می‌باشند.

### تصویر ذهنی

وقتی که شما فکر خود را از محل خارش دور کنید و در جایی دیگر افکارتان را متمرکز کنید، آسوده خواهید شد. سپس تجسم کنید که محل خارش با یک آبشار شسته و تمیز می‌گردد. احساس کنید که خنکی خاصی در پوست شما گنجیده.

### تلقین

هر بار که به آبشار فکر می‌کنم، علامتی برای مغزم خواهد بود که خارش را فوراً متوقف کند این یک تلقین فرا هیپنوتیکی است.

### تنظیم بی‌خوابی ناشی از پرواز

کسانی که با هواپیما پرواز می‌کنند با خستگی طول روز ناشی از پرواز و بی‌خوابی شب هنگام که بر فشار روانی سفر می‌افزاید، آشنایی دارند. اگر شما هنگام سفر خود هیپنوتیزم می‌کنید مجبور نیستید. با بی‌خوابی ناشی از پرواز کنار بیایید.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که در هواپیما نشسته و هدفون بر گوش دارید و یا به نوار گوش می‌دهید. شما در حال برنامه دادن به ذهن خود هستید تا ساعت فکری شما را مجدداً تنظیم نماید. خود را در حال تنظیم ساعتتان با زمان رسیدن هواپیما به مقصد جدید ببینید.

### تلقین

من وقت را تنظیم خواهم کرد و بدون هیچ اختلال فکری، جسمی یا احساسی از عهده تغییر زمان بر خواهم آمد.

### آموزش شغل

ایجاد مهارت در بالا بردن وضع کار شخص با یک انگیزه درست شروع می‌شود. آمادگی برای تغییر حرفه یا شغل، چیره دستی و اعتماد به نفس را در توانمندی‌های شخص برگزیده و مبارزه برای آنها را به خود گرفته و با آنها رشد می‌کند. شما خواهید آموخت تا در حال زندگی کنید و از محدودیت‌های گذشته اجتناب ورزید.

### تصویر ذهنی

خود را در حال انجام کاری ببینید که از آن لذت می‌برید. شما لبخند می‌زنید و مثبت می‌اندیشید. نشانی روی میز شماست که می‌خوانید: تلاش + عمل = موفقیت

### تلقین

من شدیداً برای بهبودی و پیشرفت در اوضاع خودم برانگیخته شده‌ام. هر روز و به هر طریق بیشتر و بیشتر ماهر و موفق می‌شوم. من همه چیز را در بالا رفتن از نردبان موفقیت دارا هستم.

### جنون دزدی

کسانی که مبادرت به سرقت اشیایی می‌ورزند که به آنها تعلق ندارد ممکن است سعی کنند توجه دیگران را به نیازهای آنها جهت حمایت عاطفی، جلب نمایند برخی از روانکاوان اظهار می‌دارند که جنون دزدی معمولاً در نزد زنانی شایع است که سعی دارند بی‌پولی خود را چنین جبران کنند. دزد بیچاره چه زن باشد چه مرد با هر علتی دست به این کار زشت بزند، هیپنوتیزم او را معالجه خواهد کرد.

### تصویر ذهنی

خود را در یک موقعیت وسوسه برانگیز تصور کنید. پیرامون شما اشیایی است که به راحتی می‌توان دزدید، بدون اینکه کسی دخالت داشته باشد. اما به جای تحت فشار دزدی بودن، صبر کنید، در موردش فکر کنید و تصمیم عاقلانه‌ای بگیرید. مبنی بر اینکه دزدی عملی ناپسند و زشت است.

### تلقین

من بر ضعف خود چیره گشته‌ام. هرگز در موقعیت لغزش قبلی برای برداشتن چیزهایی که به من تعلق ندارند بر نخواهم گشت. عزت نفس من آنقدر بالاست که



نمی‌توانم چیزهای متعلق به دیگران را برابیم.

### یادگیری

یادگیری با احساس آرامش باطنی و رهایی از ترس از شکست شروع می‌شود. دانش‌آموزانی که خود هیپنوتیزمی را در می‌یابند، زمان مطالعه را موثرتر می‌نمایند. این امر موجب پیشرفت تمرکز حواس شده و در نتیجه نمرات امتحانی هم بالاتر خواهند رفت. قدرت فکر شما می‌تواند انضباط سفت و سختی را برایتان ایجاد کند تا شما را در رسیدن به اهدافتان برانگیزاند.

### تصویر ذهنی

تجسم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وقتی که شما وارد سطح آلفای هیپنوتیک خود می‌شوید، چشم‌هایتان را باز کنید و روی آزمونی که باید بیاموزید تمرکز یابید. شما دارای آگاهی‌انی شده و میزان دریافتان ارتقاء می‌یابد.

### تلقین

یادگیری بسیار آسان گشته. خاطرات من و یادآوری آنها هم تند و تیزند و هم به شرایط بستگی دارند.

### کمر درد

کمر دردهای ناشی از رگ به رگ شدن‌های عضلانی می‌تواند مزمن گردد. بعضی‌ها به عمل‌های جراحی غیرضروری تن در می‌دهند، در حالی که با کاهش استرس ممکن است بتوان به رفع مشکل آنها کمک کرد. با استفاده از هیپنوتیزم از بین رفتن درد پس از رسیدن به مرحله کور عملی است. اما این حالت تنها زمانی می‌تواند به وقوع بپیوندد که آمادگی برای بیرون رفتن از شرایط مذکور وجود داشته باشد.

### تصویر ذهنی

پس از استراحت و تمدد اعصاب عمیق، تمرکز روی قسمت پایین پشت (کمر) انجام می‌پذیرد. قسمت دردناک را دو برابر بزرگتر از حد معمول تصور کنید، با یک سوراخ خروجی در مرکز. با ده عمل بازدم آرام و متوالی تصور کنید که درد همراه با هوا درست از همان سوراخ بیرون می‌رود.

### تلقین

با هر نفسی که می‌کشم، درد کاهش می‌یابد. کم و کمتر می‌شود. درد حل شده، ذوب گردیده و بیرون رفته. اکنون که در رفته دیگر هرگز باز نخواهد گشت.

### کسالت

احساس خستگی کلی از رخوت و خمودگی و ضعف را کسالت گویند. وقتی که پزشکان هیچ علت اساسی برای این احساس نیابند. ممکن است اشکال از حالت و رویکرد فرد باشد. بدکار کردن هر یک از اعضای بدن اغلب خودش را در جاهای دیگر منعکس می‌نماید. اختلال در گردش خون، تنفس نامناسب، تنش عصبی و سوء تغذیه همه در کسالت هویدا می‌گردند. بر عکس وقتی که تمام قسمت‌های بدن در یک هماهنگی سالم کار کنند، احساسات و حالت و رویکرد فرد را سر ذوق و شوق می‌آورند.

### تصویر ذهنی

استفاده از تکنیک صحنه فیلم در اینجا بسیار مناسب است. همانگونه که دوربین به نمای نزدیکی از یک گروه معروف درمانی جلب می‌شود، شما خود را بهترین درمانگر خود بدانید. شما یک فرد سالم، خوشحال و پر انرژی هستید. هر آنچه که شما می‌بینید می‌تواند به واقعیت شما مبدل گردد.

### تلقین

من جریان بزرگی از انرژی را در خود احساس می‌کنم. من تغذیه خوب و مناسبی دارم ورزش می‌کنم و دوستان و خانواده‌ای دارم که مرا دوست دارند. من هر دلیلی برای شادی و شغف دارم و هر روز به هر طریق بهتر و بهتر می‌شوم.

### وخامت حال

محققان گزارش می‌دهند که یک شرح حال و نمای عاطفی وجود دارد که بخشی از بیماری است. هیپنوتیزم نه تنها یک روش پیشگیری است، بلکه برای تنظیم علائم بیماری ناراحتی و درد و همچنین تحمل شیمی درمانی نیز به کار می‌رود.

### تصویر ذهنی

خود را در حال گردش در یک محل خوش آب و هوا در یک روز زیبای تابستانی تجسم کنید. شما از تمام حواس خود جهت لذت بردن از هر روز زندگی آگاه هستید. شما رنگ گل‌ها را می‌بینید و رایحه آنها را استشمام می‌کنید. نسیمی در میان موهای شما می‌وزد و احساس لذتبخشی به شما می‌بخشد. موسیقی دلخواه خود را می‌شنوید. اکنون به جای اینکه نگران باشید آواز می‌خوانید و می‌رقصید.

### تلقین

با هر نفسی که می‌کشم مشکل از بین می‌رود. من انتظار دارم کاملاً مداوا گردم. من اکنون سلامت هستم و احساس می‌کنم قوی هستم. هیچ چیز و هیچ کس نمی‌تواند مرا نگران کند. به زودی به خود طبیعی‌ام باز خواهم گشت.

### کسب درآمد بیشتر

موفقیت‌های مالی مستلزم پیشرفت خود و انگیزه است. این امر به فرمول زیر بستگی دارد:

تلاش + عمل = موفقیت

تدابیر موفقیت‌آمیز در ذهن شروع می‌شوند. شما باید برای کارتان برنامه‌ریزی کنید و روی برنامه کار کنید. وقتی که بدانید چه می‌خواهید برای شنیدن خبرهای خوب از اوضاع مالی آماده می‌شوید.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که تلفن زنگ می‌زند وقتی که جواب می‌دهید به شما گفته می‌شود که مقدار زیادی پول دریافت خواهید کرد. کامیون پر باری را در مقابل درب خود ببینید، کامیون را خالی کرده و خانه خود را پر کنید.

### تلقین

من منتظر و چشم به راه اخبار خوب هستم. در صورت لزوم هر کاری که از دستم برآید انجام خواهم داد تا به زودی درآمد بیشتری کسب کنم. اگر قرار است اتفاقی روی دهد، انجام رویداد مزبور به من مربوط می‌شود.

### وسوسه استمناء

ثابت شده که روش‌های هیپنوتیزمی برای تعدیل کردن غرایز جنسی و کنترل واکنش‌های فیزیکی شخص در اکثر موارد موفق است. البته اگر این مشکل به مسائل جدی عصبی مانند ترس یا خودداری از مقاربت عادی با یک نفر (همسر) مربوط نباشد.

### تصویر ذهنی

خود را عاشق بزرگی تصور کنید که در خشنود ساختن طرف مقابلتان تبحر یافته‌اید، و از شما نیز قدردانی می‌شود. کنش و واکنش بسیار رضایت بخش‌تر از عمل استمناء به تنهایی است.

### تلقین

من خود را محدود به لذت جنسی انفرادی نخواهم کرد، به جماع خواهم گرایید و رضایت بیشتری را کسب خواهم کرد. من از لذت بخشیدن به شخص دیگری لذت خواهم برد درست مثل خودم.

### ترک ماری جوانا

هیپنوتیزم می‌تواند احساسی را بدون عوارض جانبی به یاد آورد. این مورد برای آن دسته از مصرف‌کنندگانی که آماده تغییر برای سالم‌تر شدن هستند به طرز شگرفی کارآمد است. دکتر فرانزایی و ینکлер در کتاب خود به نام، «درباره ماری جوانا» اظهار می‌دارد:

تأثیر زود هنگام ناشی از مصرف حشیش و ماری جوانا، افت فزاینده قدرت تصمیم‌گیری است. قابل توجه ناظران آموزش دیده این تأثیر پس از شش هفته ایجاد می‌گردد.

یک گزارش الحاقی تحقیق صورت گرفته‌ای توسط دکتر آرکمپیل از ادمنتون کانادا که در زمینه روانپزشکی حاد در آلبرتا کار می‌کند، اظهار می‌دارد که مصرف حشیش و ماری جوانا اختلالات شدید سلامتی را می‌تواند در پی داشته باشد. بنا به گفته وی: خطری جدی وجود دارد که شخص با تجربه با مصرف مقدار اندکی از ماری جوانا می‌تواند دچار اختلالات روانی گردد. اختلالاتی از قبیل: کژ پنداری، همه دشمن پنداری، پسر وی، یأس که می‌تواند ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از تجربه این مواد به جای ماند.

### تصویر ذهنی

بعد از این که استراحت کاملی به انجام رسید از صحنه دو طرفه استفاده خواهد شد. در اینجا چگونگی کار کرد آن آمده است: در یک طرف صحنه خود را در بدترین و شدیدترین حالت اعتیاد، بی مسئولیت و یک شخص ضعیف تجسم کنید. در طرف دیگر آنچه که می‌توانید پس از ترک باشید را متصور شوید.

## تلقین

من آماده غلبه بر ضعف خود هستم و با قدرت و توان شخصی با زندگی مواجه می‌شوم. نفس‌هایم انرژی را در من افزون کرده و فکر و عواطفم در حد بالایی به سر خواهند برد.

## یادآوری خاطره

آستانه ذهنی شما دارای گستره وسیعی از اطلاعات سودمند است اما انبوهی از زباله‌ها و آشغال‌های بی‌مصرف را هم در خود انباشته است. هر چه زودتر خانه ذهن خود را تمیز و پاک کنید، خاطرات شما بهتر خواهند شد. هیپنوتیزم جادویی است که می‌تواند آن را تمیز ببرد. وقتی تجارب بد پس از یک تخیل باقی بمانند (مثل غذای بد که مزه بد آن به جای می‌ماند) هیپنوتیزم می‌تواند این مزه بد را برداشته و به جای آن تصاویر رضایت‌بخش‌تری بگذارد.

## تصویر ذهنی

آستانه حافظه خود را مانند یک کامپیوتر تجسم کنید. هر چیزی در اسناد و فایل‌های شما ضبط شده است. تمام کاری که شما باید بکنید این است که دکمه‌های سمت راست را فشار داده تا اطلاعات روی صفحه مونیتر ظاهر شوند. یک تصویر ذهنی از چیزهایی که سعی دارید به خاطر آورید تشکیل دهید. موقعیتی را که شخص در آن است یا واقعه‌ای که روی داده را تجسم کنید. به تقویم نگاه کنید، روزه ماه و سال را در نظر بگیرید. اطلاعات خواسته شده خود را به صفر برسانید.

## تلقین

من هر روز صبح هوشیار و آگاه بیدار خواهم شد. ذهن من در تمام طول روز و شب تیز و روشن است. هر شب که به خواب می‌روم این را تصدیق خواهم کرد که هر روز به هر طریق حافظه‌ام بهتر و بهتر شده است.

### یائسگی

زنان پس از طی یک دوره پرتنش و پرتب و تاب و نگرانی در مورد تغییرات ناشی از مسن شدن برای تقویت سیستم غدد درون ریزشان و نیز تقویت عزت نفسشان نیاز به نظم و انضباط خاصی دارند. این امر به آنها کمک می‌کند تا جوان فکر کنند و جوان عمل کنند و اثرات گذر زمان را نادیده بنگارند.

### تصویر ذهنی

یک آبشار خنک در حومه شهر در یک روز آرام تابستان تصور مفیدی است. خود را مانند نوجوانی که شلوارک کوتاهی به تن کرده تصور کنید. شما آبشار زیبا و دوست داشتنی را می‌بینید که به درون حوضچه کم عمقی می‌ریزد. پا به درون حوضچه بگذارید و زیر قطرات آبشار که به اطراف پراکنده شده‌اند بایستید و احساس آرامش را در وجود خود تجربه کنید.

### تلقین

من جوانی و آرامش را در خود احساس می‌کنم. غدد من درست و مناسب کار می‌کنند. هر گونه ناراحتی موقتی و زودگذر است. من به سهولت تغییرات فیزیکی را که طبیعی هستند می‌پذیرم.

### افزایش متابولیسم

در مرکز مغز شما ناحیه کوچکی وجود دارد که اوضاع بیوشیمی بدن شما را تنظیم می‌کند. این ناحیه کوچک واقع در هیپوتالاموس اشتها و تجمع غذا به شکل چربی‌های اضافه را کنترل می‌کند. هیپنوتیزم متوسط تا عمیق می‌تواند در ناخودآگاه شما نفوذ کرده تا عمل سوزاندن چربی‌های ذخیره شده را با افزایش ورود اکسیژن از طریق تنفس عمیق و حذف تعدادی کالری افزایش دهد.

### تصویر ذهنی

با دیدن خودتان در حالت آرامش یافته شروع کنید. دستتان را به حالت استراحت روی شکمتان بگذارید با هر استنشاقی احساس آکندگی می‌کنید. این مورد تکنیک آینه را می‌طلبد تا نتایج متابولیسم افزایش یافته را ببینید. تغییرات پیشرفته‌ای را که در بدن حاصل شده، ببینید شما دارید لبریز از انرژی می‌شوید، جاذبه بدن شما تغییر یافته و متابولیسم شما با سرعت بالا در حال کارکردن است.

### تلقین

متابولیسم بدن من پر توان است. هر بار که وارد این گستره ذهنی می‌شوم، متابولیسم افزایش خواهد یافت و مرا با حداقل کالری به حداکثر انرژی می‌رساند سلول‌های چربی به شور فیزیکی نامحدود و اشتیاق عاطفی تبدیل شده‌اند.

### بیماری حرکت

بعضی از مردم هنگام سفر به جایی که هیچ تفریحی در آن نیست دچار بیماری حرکت می‌شوند چه در ماشین چه اتوبوس، قطار یا هواپیما علائم این بیماری عبارتند از: رنگ پریدگی، تعریق، ناراحتی معده، کسالت و تهوع.

### تصویر ذهنی

تجسم و تلقین‌های اصلاحی بهترین نتایج را به دنبال خواهند داشت. البته در صورتی که در سفر بعدی آنها را تمرین کنید. این مشکل با تمرین نمایشی حادثه در حالت خواب واره. حل شدنی است. با استفاده از تکنیک فیلم ذهنی، صحنه را ببینید. اول، وسط و انتهای سفر را به تصویر بکشید. تمام مراحل دلدیرند.

### تلقین

من بهترین موقعیت را خواهم ساخت. در ماشین، روی صندلی جلو نشسته و بیرون



شیشه را نگاه نمی‌کنم. در هواپیما روی بال‌ها می‌نشینم. در کشتی در حول و حوش مرکز می‌مانم و به افق‌های دور دست می‌نگرم. و به طور کلی هنگام حرکت مطالعه نمی‌کنم. و از خوردن غذاهای سنگین یا مشروبات الکلی پیش از سفر اجتناب می‌ورزم.

### تجاوز - بدرفتاری با کودکان

بیش از ۴۰۰۰۰۰ گزارش سوء استفاده جنسی علیه کودکان را اولیاء امور هر ساله به ثبت می‌رسانند. این آمار مربوط به کودکانی است که توسط معلمان و پزشکانی مورد تعارض قرار گرفته‌اند که با کودکان آسیب دیده از لحاظ روحی سروکار داشته‌اند. «مجمع سعادت کودکان آمریکا» از ارقام ارائه شده حمایت کرده و افزایش ۴۲ درصدی شکایات گزارش شده را تأیید می‌نماید. اگر تمایلی به تغییر وجود داشته باشد با هیپنوتیزم می‌توان هم به قربانی و هم به کسی که دیگری را قربانی می‌کند، کمک کرد.

### تصویر ذهنی

تکنیک برگزیده در این مورد، تکنیک رجعت است. چون این تکنیک قربانی و شخص هتاک را قادر می‌سازد تا بهتر علت ریز بنایی این مشکل را دریابند. با تخته سیاه شروع کرده و بنویسید. چرا این اتفاق روی داد؟ وقتی که شما به یک پاسخ برسید از فیلم ذهن استفاده کنید تا به اولین اتفاقی که شوک عصبی را بر شما وارد آورده برگردید.

### تلقین

من دلیل اتفاقی که برایم افتاد را می‌فهمم و دیگر هرگز چنین اتفاقی روی نخواهد داد.

### دگرگونی رفتاری

عدم توازن مواد شیمیایی به خاطر وجود این مشکل مورد نکوهش بوده است اما بسیاری از مردم که ثبات عاطفی‌شان را از طریق مجاب سازی روانی متعادل ساخته‌اند.

این مورد را قبل از از مصرف بی‌رویه داروهایی که عوارض جانبی جدی دارند امتحان کنید. شما یاد خواهید گرفت که به ندای خردمندانه فکر گوش فرا دهید. عاقلانه بیندیشید. پیش از اینکه احساساتی شوید. خود هیپنوتیزمی می‌تواند نقطه آغازی برای ارتقای روح از سطح پایین به بالا به طور دائمی باشد.

### تصویر ذهنی

با یک شتاب و حرکت آنی اعتماد به نفس و یک انرژی پر قدرت، خود را از حالت رخوت و خمودگی در آورید. از تکنیک فیلم فکر استفاده کنید. تا نوع جدیدی از عمل برانگیخته شود.

### تلقین

من رفتارم را از منفی به مثبت تغییر داده‌ام. من سرشار از امید گشته‌ام و در این لحظه زندگی می‌کنم تا لذت زندگی را جشن بگیرم.

### انگیزه

درجه انگیزه ما به پاداشی که به آن تعلق می‌گیرد بستگی دارد. امید می‌تواند بر یأس چیره گردد اگر شما برنامه مثبتی برای تغییر داشته باشید. وقتی که جرقه انگیزه با اشتیاق قوی زده شود اتفاقات زودتر روی می‌دهند. واقعیت این که شما اکنون در حال خواندن این کتاب هستید روشن می‌سازد که در شما انگیزه پیشرفت وجود دارد. هیپنوتیزم می‌تواند شما را بر انگیزد تا به اهدافتان برسید. اگر شما مرتب تمرین کنید این کار شدنی است.

### تصویر ذهنی

اهداف خود را توفیق یافته ببینید. تمام آرزوهای شما به واقعیت پیوسته. بهترین راه درک این تصور، با تکنیک فیلم ذهنی میسر است. تقویمی را با تاریخ مشخص شده‌ای که

برای رسیدن به موفقیتی در نظر گرفته‌اید، به خاطر آورید.

### تلقین

من اشتیاق سوزانی برای سعادت زندگی دارم و از تمام تخیلاتی که برای خودم داشته‌ام لذت می‌برم. من لیاقت آن را دارم و می‌خواهمش و برای رسیدن هر چه زودتر به آن برانگیخته شده‌ام. من هر روز تمام آنچه که باید انجام گیرد را کنترل می‌کنم و آنها را انجام می‌دهم.

### وابستگی شدید به مادر

وابستگی شدید به مادر که در بزرگسالی خود را نشان می‌دهد می‌تواند مانع گسترش بلوغ فکری و روابط خصوصی فرد گردد. در موارد خیلی شدید روابط مادر - کودک، بچه بزرگ شده ممکن است دچار مشکلات جنسی شود چون از معاشرت‌های زود هنگام بی‌خبر است.

### تصویر ذهنی

بازگشت به دوران کودکی به مراجع کمک خواهد کرد تا به کشف این موضوع بپردازند که چه عاملی مادر را واداشته تا کودک را بزرگ کند و بدون بلوغ فکری او را همچنان وابسته به خود به دوران بزرگسالی برساند. هدف بازگشت برای مراجع دانستن علت و معلول است و با این اطلاعات قادر می‌گردد رشته‌های وابستگی را قطع کند.

### تلقین

من آماده‌ام تا برای خودم زندگی کنم. به مادرم هم کمک خواهم کرد تا از این موضوع آگاه گردد که می‌تواند با استقلال زندگی کند.

## موسیقی درمانی

پخش یک موسیقی آرام در پس زمینه در عمیق ساختن خواب واره هیپنوتیکی فوق‌العاده موثر و مفید است. این موسیقی باید تن پایی داشته و عاری از تغییرات ناگهانی باشد. موسیقی‌های کلاسیک در ریتم آلفا مناسب هستند. آنها تواترهای را برای تمدد اعصابی عمیق و کاهش استرس تولید می‌کنند.

## تصویر ذهنی

وقتی که به یک موسیقی گوش می‌دهید چه در کنسرت، چه در خانه، چشمانتان را ببندید. احساس کنید موسیقی وارد ذهن شما می‌شود و در عصب‌های بدن شما جاری می‌گردد. به صداها دلپذیر همچون نیروی درمانی بیندیشید و انرژی آن را به هر یک از قسمت‌های بدن که نیاز به درمان یا تقویت دارند هدایت کنید.

## تلقین

هر بار که یک موسیقی دل‌انگیز را می‌شنوم، احساسات و عواطف و روحم، لطافت خاصی می‌پذیرند. ذهنم به طور خودکار در جستجوی درمانی که باید صورت پذیرد خواهد بود و موسیقی سلامتی را به من ارزانی خواهد داشت.

## معیوب کردن خود

بعضی‌ها جوش‌های لکه دار را آنقدر می‌کنند تا خونریزی کند. بعضی‌ها هم بدون اینکه خارش وجود داشته باشد، خودشان را می‌خارانند. بعضی‌ها هم حتی برای بی‌ریخت کردن خودشان از چاقو استفاده می‌کنند. از طرف دیگر به سادگی به نظر می‌رسد که فشار روانی را از خود بدر می‌کنند اما در یک سطح عمیق‌تر آنها با عدم ارزش قائل شدن برای خود، دست به رفتارهای مخرب می‌زنند.

### تصویر ذهنی

از صحنه دو طرفه استفاده کنید. در یک طرف یک ظاهر فوق العاده مخرب و در طرف دیگر خود را در بهترین خود ممکن و عاری از هر عیب و نقصی ببینید.

### تلقین

من از رفتارهای ناپسند خشونت علیه خود آزاد هستم.  
این رفتار هیچ هدف مثبتی در بر ندارد و این خوار کردن خود بر دیگران بی تأثیر است.  
من مراقب هستم که به خودم صدمه نزدم.

### چنگ گرفتن

این عادت بیانگر این است که شخص غالب دارای اضطراب است. اگر هیپنوتیست با یک کودک سر و کار داشته باشد اطلاعات زمینه‌ای در مورد والدین باید بررسی گردد. فرصت‌ها، مشکلات عاطفی هستند که نیاز به اصلاح دارند و چنگ گرفتن با ناخن هم از این قبیل است. اگر مراجع یک بزرگسال آگاه باشد، معمولاً چنگ گرفتن می‌تواند در یک یا دو جلسه با تکنیک‌های زیر متوقف گردد.

### تصویر ذهنی

خود را در یک آرایشگاه در مقابل کسی که با مهارت مشغول رسیدگی به ناخن‌های شماست تصور کنید. او شیشه‌ای دارد که روی آن علامت X به نشان خطر است. وی یک یک ناخن‌های شما را با این پادزهر می‌پوشاند. شما این فشار را بر روی انگشتان مشاهده می‌کنید. توجه کنید که این محلول بوی تند و تیزی دارد که حاکی از مزه تلخ آن است. در این نقطه به مراجع گفته می‌شود که روی هر یک از ناخن‌های دستش تمرکز کند. با انگشت کوچک دست راست شروع می‌شود و تا انگشت کوچک دست چپ ادامه می‌یابد.

### تلقین

همین که روی هر یک از انگشتانم تمرکز می‌کنم به خودم می‌گویم ناخن این انگشت دیگر هرگز به کسی لطمه نمی‌زند. وقتی که مردم ناخن‌هایی را می‌بینند که از آنها سوء استفاده شده، آنها از شخصیت من برداشت نادرستی خواهند کرد. من قوی هستم و فشارهای پیشین در من وجود ندارد.

### حملة خواب

گرایش و میل به خوابیدن در طول روز در اوقات نامناسب در برخی از افراد وجود دارد. امور مربوط به حمل و نقل اظهار می‌دارد که حدود ۲۰۰۰۰۰ از تصادفات رانندگی به خواب مربوط می‌شود. مراجعی به نزد من آمد تا به او کمک کنم یعنی بعد از وقتی که او پشت فرمان چرت زده بود و یک خطر جدی از بیخ‌گوشش گذشته بود نزد من آمد. تکنیک‌های درمانی زیر کمک زیادی به او کرده بود. باید اضافه کنم که او نزد پزشک هم رفته بود و همراه پزشک خود به من مراجعه کرد.

### تصویر ذهنی

از موارد زیر موقعیت مناسبی را انتخاب کنید: پشت فرمان هنگام رانندگی، در دفتر کار، در خانه با خانواده یا هر موقعیت دیگری که با شما متناسب است.

### تلقین

من بیدار و هوشیار خواهم ماند به جز وقتی که بخواهم بخوابم. وقتی که به رختخواب می‌روم، آرام به خواب خواهم رفت و وقتی که بیدار شوم کاملاً استراحت کرده و شاداب خواهم بود تا تمام طول روز بیدار و هوشیار باشم.

### مقاربت با مرده

جنون جنسی میل به نزدیکی با شخص مرده در بعضی از افراد وجود دارد. این مورد

اغلب ارتباط مستقیم با حادثه‌ای در دوران کودکی دارد مانند از دست دادن معشوقه‌ای که فرصت ابراز احساسات را در بزرگسالی نداشته این ضربه روحی در دوران کودکی منجر به اختلال روانی در اوضاع جنسی فرد شده.

### تصویر ذهنی

بازگشت به اتفاق دوران کودکی، آگاهی از عمل ناشایست را در دوران کودکی به همراه خواهد آورد.

### تلقین

من یک شخص بالغ، با امیال عادی برای کامیابی هستم. هر بار که وارد کور هیپنوتیک خود می‌شوم، تمام فشارها و امیال ناشایست را از خود می‌زدایم.

### کابوس

تصورات عجیب و غریب و بی‌تناسب هنگام خواب مانند اینکه قاتلان زندگی فرد را تهدید می‌کنند، بیان ترس غیر قابل حل و تجاربی است که در ساعات بیداری ممکن است برای فرد پیش آمده باشد، رؤیاهای بد و اتفاقی جایی برای نگرانی ندارد. اما بعضی از رویاهای تکراری و ثابت سعی دارند شما را از چیزی که باید به نحو احسن انجام دهید خبردار می‌کنند. یک تکنیک سودمند در اینجا هیپنوتیزم کردن خود در رختخواب با تلقین‌هایی برای یادآوری فهم پیام‌هایی است که پشت این رویا نهفته است.

### تصویر ذهنی

همین که آماده می‌شوید که به خواب روید از خود هیپنوتیزمی برای رسیدن به حافظه ناخودآگاه خود و به خاطر آوردن و بررسی پیام‌های موجود در تعبیر خواب استفاده کنید.

### تلقین

من هر روز صبح وقتی که از خواب بیدار شوم رویاهایم را یادداشت می‌کنم و شب بعد از ضمیر ناخودآگاه خود می‌خواهم که به من بگوید چه پیامی برایم داشته است.

### بی‌حسی

بی‌حسی در هر یک از اندام‌های بدن می‌تواند روی دهد اما شایع‌ترین آنها در دست و پا دیده می‌شود. تمرکز هیپنوتیکی می‌تواند داشتن حس را در کاربرد تجسم جهت افزایش گردش خون طبیعی در نواحی تحت فشار، در برداشته باشد.

### تصویر ذهنی

پس از یک استراحت کلی از الگوی تنفسی خود مطلع شوید. ریتم تنفسی را کاهش داده و بازدم را روی موضعی که نیاز به کمک دارد با دقت معین کنید. به عنوان مثال: دست‌هایتان را به عنوان عضوی از بدن که با آنها کار می‌کنید تا پیشروی نماید را متصور شوید. سوراخ کوچکی را در سر هر یک از انگشتان تجسم کنید. وقتی که بازدم به جریان در می‌آید حس هم به نوک انگشتان برمی‌گردد. این عمل جریان خون و انرژی عصب را افزایش داده و بی‌حسی را از بین می‌برد.

### تلقین

با هر نفسی که می‌کشم در خواب یا بیداری، دست‌ها و انگشتانم در حالت طبیعی و عادی به سر می‌برند.

### وسواس

یک نمونه بارز شخصی است که دست‌هایش از بیش از حد می‌شوید. ترس از کثیف شدن می‌تواند به اشکال گوناگونی مانند نشستن در کنار کسی که تمیز به نظر نمی‌رسد، می‌تواند بروز کند. مورد دیگر خودداری از شکاف‌های موجود در پیاده رو با ترس از



مردمانی از دیگر نژادها یا مذاهب است. افکار فضول ناخواسته و مکرر باید با تلقین‌های مثبت و تجسمی برای تقویت نتایج مطلوب جایگزین شود.

### تصویر ذهنی

شما در یک سینما نشسته و به یک فیلم نگاه می‌کنید. بازیگر شبیه شماست با یک مشکل مشابهی با دیدن اعمال او شما در می‌یابید که این کارها، غیر منطقی، ناپسند و احمقانه است. شما پایان فیلم را هدایت بخشیده و شخصی را می‌بینید که به طور عادی رفتار می‌کند.

### تلقین

من در حال تغییر به سوی بهتر شدن هستم. وقتی برای اولین بار رفتارهای وسواسی را شروع کنم پیش از انجام اعمال وسواسی برای فکر کردن در مورد آن وقت می‌گذارم این امر بر حواس من تأثیر نمی‌گذارد. بنابراین احساساتم نیز تغییر نمی‌یابند و وقتی که افکار و احساساتم تغییر نمایند من وسواس را متوقف کرده و رفتار عادی خواهم داشت.

### نظم - پاکیزگی

همه ما باید دارای نظم بوده و برای فرصت‌های زندگی آماده باشیم. اکنون زمان خلاص شدن از شر موانع منسوخ و پیش پا افتاده بر سر راه موفقیت شماست. بی‌نظمی را از اطراف خود بردارید، الگوهای فکری گیج‌کننده و بی‌نظم و مغشوش را نیز به همان ترتیب از میان بردارید.

### تصویر ذهنی

محیط خانه خود را ببینید. اینجا جایی برای همه چیز وجود دارد و همه چیز بر سر جای خود است. تصور کنید یک ناظر پاکیزگی از مکان شما رد می‌شود. او را ببینید که به چه چیزهایی اشاره می‌کند که باید برای داشتن ترتیب در زندگی انجام داد. از یک اتاق به

اتاق دیگر بروید و همه جا را کاملاً تمیز کنید.

### تلقین

من خانه و زندگیم را به پا خواهم داشت. موانع تقریباً تغییراتی برای توانمندی‌های من هستند. من می‌خواهم راه موفقیت را روشن نمایم.

### پیوند اعضا

با هیپنوتیزم و بیدار ساختن خود تلقین‌های مثبت می‌توان خطر عدم پذیرش عضو اهدایی را کاست. برای قطع خطر عوارض جانبی منفی آمادگی بیمار قبل از رفتن به زیر جراحی در خودداری از مشکلات کمک می‌کند. سپس با روش‌های ذیل تقویت می‌گردد.

### تصویر ذهنی

در آغاز نگاه کردن به نموداری که آناتومی سالم عضوی که پیوند زده شده را نشان می‌دهد کمک شایانی است. پس از رسیدن به یک سطح عمیق از خواب واره نمودار را مجدداً با چشم ذهن خود مشاهده کنید. عملکرد عضو را مطالعه کرده و آن را به عنوان عضوی از بدن خود بپذیرید.

### تلقین

این عضو اکنون مال من است. من آن را دارم و دوست دارم آن را با عملکرد خوب در طول زندگی پر توانم بدون مشکلات حفظ نمایم.

### رهایی اوج لذت

هیچ چیزی بیشتر از اوج لذت جنسی برای تمدد اعصاب کامل سیستم عصبی موثر نیست. متأسفانه بسیاری از مردم (زنان بیش از مردان) آنقدر به خود سختی می‌دهند که اجازه نمی‌دهند این احساس به اوج خود برسد.

### تصویر ذهنی

خود را در بستر با معشوقه بزرگی که مختص خشنود ساختن شماست تجسم کنید. به قویترین و طولانی‌ترین لذتی که تاکنون داشته‌اید بیندیشید.

### تسکین درد

محققان از مدت‌ها پیش دریافته‌اند که مغز منبع ادراک درد است. اکنون ما نیز می‌دانیم که مغز مسکن‌های مرفین‌مانندی را تولید می‌کند که توسط مرحله هیپنوتیکی ذهن برانگیخته می‌شوند. شگفتی این واقعیت این است که شما می‌توانید ذاتاً به نتایج مشابهی دست یابید بدون اینکه وابستگی ایجاد گردد. درد به تصویر ذهنی و تلقین براساس محل پاسخ می‌دهد.

### تصویر ذهنی

با استفاده از تنفس تمرکز یافته. سوراخ کوچکی را در محل درد تجسم کنید و همراه با عمل بازدم نفس و درد را بیرون برانید. تنفس کامل است و بازدم با قدرت تمام بیرون می‌آید. بعد کاملاً خودتان را رها از درد ببینید. شما به طور فعال تشویق گشته که تمرین کنید یا ورزش فعالی را که قبل از بروز مشکل داشتید، انجام دهید.

### تلقین

هر بار تصور می‌کنم که درمان سبکی را به محل مبتلا هدایت می‌نمایم. ذوب شدن درد را در اشعه‌های گرمابخش می‌بینم که اندازه‌اش کوچک می‌شود. اکنون دیگر ناپدید شده.

### ضربان قلب

هر موضوع مرتبط با قلب شخصی باید توسط پزشک کنترل گردد. وقتی که شرایط و اختلال مربوط به قلب ناشی از فشار روحی روانی باشد. هیپنوتیزم یک پادزهر بدون

داروست و می‌تواند درمان دارویی را حمایت کند.

### تصویر ذهنی

وقتی که شما به یک خواب واره عمیق کور برسید از تنفس خود آگاه می‌شوید. دست راست خود را در طرف چپ سینه خود گذاشته و دم و بازدم را احساس کنید. شما دارید لبخند می‌زنید. شما را از هر نگرانی و اضطراب هستید. سپس تلقین هایی به قلب شما هدایت می‌شوند.

### تلقین

قلب عزیزم تو سالم و شادابی، عادی و آرامی. ریتم‌هایت کاملاً با طبیعت در موازنه‌اند.

### حملات ناشی از ترس

بیش از ۵۰ میلیون از مردم آمریکا از حملات ناشی از ترس رنج می‌برند و این تعداد به عنوان تشدید کنندگان فشار در حال فزونی است. تهوع، تعریق، سرگیجه، درد سینه، کوتاه شدن نفس‌ها تمام علائمی هستند که به هیپنوتیزم پاسخ می‌دهند. برای کسانی که دچار مشکلات شدیدی هستند ترس از مرگ، دیوانه شدن یا از دست دادن کنترل اعمال بدن نیز ممکن است به علائم فوق افزوده شوند، البته برای کسانی که رانندگی می‌کنند از دست دادن کنترل و تصادف کردن نیز اضافه می‌گردد.

### تصویر ذهنی

فیلمی تخیلی را تصور کنید. خود را در یک گرفتاری شدید و مخمضه پر از فشار روحی ببینید، اما به جای واکنش ناشی از ترس، شما آرام، مطمئن و دارای تمرکز حواس با قضیه برخورد می‌کنید و خود را یک شخص قدرتمند می‌دانید. از آنجا که اضطراب نفس‌ها را کوتاه می‌کند. شما تعمداً نفس‌های عمیق و آرام بکشید و روی تنفس خود تمرکز کنید. همین که هوا را بیرون می‌دهید، فکر کنید که دارید ناراحتی را از خود بیرون

می‌رانید.

### تلقین

من دیگر زندگی خود را محدود نمی‌کنم. من ترس را با روشنگری معاوضه خواهم کرد و جلوی مانع گذاشتن بر سر راه خود را خواهم گرفت. حرکت در زندگی زمانی آسانتر خواهد شد که بر مبنای واحدی از یک شخصیت منسجم و متعادل باشد.

### تعرض به کودکان

بهره برداری جنسی از کودکان توسط افرادی که از لحاظ عاطفی و احساسی دچار پریشانی هستند (اکثراً مردان) به یک همه‌گیری مبدل شده. برخی از آنها دستگیر می‌شوند اما میزان این تبهکاران برای عاملین جنایت که مداوا نشده‌اند حدود پنجاه درصد می‌باشد. رفتار درمانی با هیپنوتیزم کاربردی می‌تواند به نحو بارزی این درصد را کاهش دهد که این امر به انگیزه و ذکاوت فردی بستگی دارد. هیپنوتیزم نه تنها می‌تواند رفتارهای شنیع را تغییر دهد بلکه از آن جهت که قادر است خطرات دردناک را از اذهان کودکان قربانی بزداید، ارزشمند است.

### تصویر ذهنی

هم عامل جنایت و هم کسی که مورد جنایت واقع شده به کمک روانشناس آموزش دیده‌ای نیاز دارند که از هیپنوتیزم استفاده می‌کند. با بازگشت هیپنوتیکی به ریشه اصلی مشکل می‌توان این عقده یا تمایل روحی را از بین برد.

### تلقین

تلقین برای قربانی: من از دردها و زخم‌هایی که مرا رنج داده‌اند رها هستم. من آماده‌ام تا با زندگیم کنار بیایم.

برای عامل جنایت: من دیگر هرگز به کودک دیگری تجاوز جنسی نخواهم کرد. من

رفتار خود را اصلاح خواهیم کرد.

### زخم‌های گوارشی

علائم زخم‌های گوارشی براساس جایی که زخم قرار دارد فرق می‌کنند. زخم‌های اثنی‌عشری ممکن است موجب سوزش، گزش یا احساس خارش شود. زخم معده ممکن است با تهوع و استفراغ همراه باشد. در هر موردی پس از هر وعده غذا درد هم ممکن است وجود داشته باشد. هیپنوتیزم نه تنها می‌تواند علائم را از بین ببرد بلکه می‌تواند علتی را نیز کاهش دهد که معمولاً با استرس مرتبط است.

### تصویر ذهنی

تجسم خود را درونی کنید. تصور کنید که شما دارای یک چراغ قوه هستید و در حال تفحص در اندام‌های داخلی دستگاه گوارش خود می‌باشند. از آنجا که علت زخم‌ها ریز ارگانیک است که در ژل موکوس زندگی می‌کند و دیواره معده شما را پوشش داده از این رو نور از هم پاشیده‌ای را به درون باکتری تابانده و آن را می‌زداید. زخم را که در حال کوچک شدن و ناپدید شدن است. مشاهده نمایید.

### تلقین

من تمرکز را در خود حفظ خواهم کرد و تحت هر شرایطی اعصابم در آرامش خواهد بود. اگر کشمکشی در میان باشد همانگونه که دوستانه برخورد می‌کنم. جسور نیز خواهم بود.

### تکنیک آسانگیری

هیپنوتیزم آسانگیر در مقایسه با مرحله هیپنوتیزم آمرانه از یک روش ملایم با رضایت فرد مراجع جهت اطمینان بخشیدن به همکاری استفاده می‌کند. شما با حرکت در مرحله‌ای از پاکی و لطافت از تجربه‌ای دلپذیر لذت خواهید برد. با خیره شدن

چشمتان به سقف شروع کنید. خوب است. حال آرام و عمیق نفس بکشید. دست خود را روی قفسه سینه بگذارید و آهنگ تنفس خود را احساس کنید. پنج نفس عمیق بکشید وقتی که من از پنج تا صفر به طور معکوس شمردم و وقتی که شما صفر را شنیدید علامت این است که چشمانتان را ببندید. درست است. شما خیلی خوب عمل می‌کنید.

### تصویر ذهنی

هر قسمت از بدن خود را در حال استراحت تصور کنید از فرق سر شروع کرده تا به نوک پا می‌رسید. به محض اشاره‌ای که به هر قسمت از بدنتان کردم آن را دیده و اجازه رفتن بدهید.

### تلقین

هیپنوتیست: هر بار که صدای مرا می‌شنوید و من می‌گویم عمیق‌تر بروید این علامتی برای شماست که خود را مجاز سازید تا در مرحله‌ای از صفا و آرامش فکری به حرکت در آیید.

وقتی که این تکنیک‌ها را تمرین می‌کنید به خاطر داشته باشید تن صدای شما از لحاظ عاطفی بسیار پراهمیت است. تن صدای شما باید پایین و بدون تغییر ناگهانی باشد. موسیقی مدیتیشن به طور ملایم در زمینه پخش می‌شود که در عمیق‌تر شدن خواب‌واره کمک خوبی محسوب می‌شود.

### دست یا پای خیالی

کسانی که عضوی از بدنشان قطع شده دوست دارند از عضو غایب درد بکشند. زیرا سیستم بازتاب این نقص را در خود ثبت نکرده است. هیپنوتیزمی که توسط یک پزشک هیپنوتیست القاء می‌شود می‌تواند به مغز هدایت شود تا با بدن در ارتباط باشد و پیام توقف درد را به مغز تقویت کند.

### تصویر ذهنی

بدن خود را با یک آگاهی واقعی ببینید که هیچ دلیلی برای احساس درد وجود نداشته باشد. درد ناپدید شده است. پزشکان حاذق و مجرب خود را ببینید که آماده کمک به شما هستند و حداکثر تلاش خود را برای توانبخشی به شما در شرایط جدیدتان به کار می‌گیرند.

### تلقین

درد رفته و دیگر هرگز باز نخواهد گشت. من به سرعت مداوا خواهم شد و هر چه زودتر آماده جبران موفقیت‌آمیزی خواهم شد و خود را با شرایط کنونی وفق خواهم داد.

### ترس‌های بیمارگونه

نگرانی یا درد غیر منطقی که هیچ اساس واقعی در برنداشته باشند را ترس‌های بیمارگونه می‌نامند. هراس‌های وسواس‌انگیز می‌تواند از هر چیزی باشد زیرا براساس باورهای غیرواقعی است. قانون باور می‌گوید ما به هر چیزی که معتقد باشیم به واقعیت، مبدل می‌شود. باورها و اعتقادات تلسکوپی را شکل می‌بخشند که از طریق آن می‌توانیم دنیاهای انفرادی خودمان را نظاره کنیم. ترس‌های بیمارگونه تلسکوپ‌های کج و کوله‌ای هستند که نیاز به تغییر یا دورانداختن دارند.

### تصویر ذهنی

شما در سالن سینما نشسته و به فیلمی نگاه می‌کنید که شخصیتش ترس‌های بیمارگونه ویژه شما را دارد. بازیگر مبتلا به ترس‌هایی شبیه به مال شماست. توجه کنید. که این رفتارها به نظر شما چگونه غیر منطقی به نظر می‌آیند. اکنون شما کارگردان هستید حس را طوری تغییر دهید که یک شخص با هوش باید در چنین موقعیتی رفتار کند.



### تلقین

ترس در حال اضمحلال است من بر آن تسلط دارم. وقتی که این ترس احمقانه مرا رنج می‌دهد به جای اینکه خودم را تسلیم کنم، توانم را جمع کرده و عمل مثبتی انجام می‌دهم که به نفع خود من است.

### عکاسی

هیپنوتیزم برای پیشبرد تمرکز حواس و دقت عکاسی بسیار ارزشمند است. هیپنوتیزم برای ایجاد ارتباط با مدل یا موضوع مهم جهت دریافت بهترین پاسخ یاری دهنده مفید است.

### تصویر ذهنی

تمام چیزی که اینجا مورد نیاز است یک خود هیپنوتیزمی سبک است. عکاس برای یک لحظه مکث می‌کند. چشمانش را رو به بالا می‌چرخاند و سپس چشمانش را با دیدی از آنچه که در این عکس می‌خواهد باز می‌کند.

### تلقین

من می‌دانم که از این عکس چه می‌خواهم و می‌دانم چگونه آن را بدست بیاورم. او برای مدل شدن حالتی را تنظیم می‌کند. فکر کنید در یک روز زیبای تابستان در کنار ساحل هستید. صدای خروش امواج را بر ساحل بشنوید و...

### علاقه مفراط (جنون آمیز) نسبت به نور

این علاقه مفراط در یک حالت اجبار غیر عادی بودن در نور، حتی در اوقات نامناسب پیش می‌آید. یک نمونه متداول تر شخصی است که از تاریکی می‌ترسد و فقط می‌تواند در نور بخوابد. این حالت وسواس گونه به دوران کودکی برمی‌گردد.

### تصویر ذهنی

برای زدودن این واکنش بازتابی ما باید به ریشه ترس برگردیم. این کار باید توسط یک درمانگر حرفه‌ای و با مهارت انجام گیرد. وقتی که مراجع یک حادثه مهم را به یاد می‌آورد با علامت انگشت به هیپنوتیست نشان می‌دهد، او که قلم و کاغذ را آماده کرده آنها را به مراجع می‌دهد تا خاطراتش را یادداشت کند. این اختلال سپس توسط تکنیک‌های متعددی از قبیل آبشار یا نور روحانی زدوده خواهد شد.

### تلقین

درمانگران باید یک نوار کاست به مراجع خود بدهند که موارد ذیل روی آن ضبط شده باشد شما هم اکنون از هر ترس و دلهره‌ای بدور هستید. در آینده هر گاه در چنین موقعیتی قرار بگیرید که برای شما درد سر ساز شود به خود بگویید. من پیروز گشته‌ام. من بر ترس چیره شده‌ام. من قوی هستم من به هر حال عادی و طبیعی هستم. این مشکل دیگر رفته و هرگز باز نخواهد گشت. این تلقین فراهیپنوتیکی برای همیشه کارآمد است.

### ویار

میل و اشتیاق شدید به غذاهای معینی که اغلب به هنگام بارداری وجود دارد. می‌تواند برای فرد مشکل ساز باشد. این امر برای کسانی که دارای کلسترول بالا، فشار خون، دیابت و دیگر بیماری‌های جسمی هستند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، خصوصاً وقتی که پای انواع مشخصی از غذاهایی که ممکن است مضر باشند در میان باشد.

### تصویر ذهنی

میزی را تجسم کنید که مملو از انواع غذاهایست. خود را در حال انتخاب دقیق چیزی تصور کنید که برای شما خوب است. یک سطل آشغال بیاورید و بقیه را در آن بریزید. غذای بد برای شما به مثابه آشغال است.

### تلقین

میل من به غذاهای بد کاهش یافته. من اختیار خود را در دست دارم. می دانم چه چیزی خوب است آن را انجام خواهم داد.

### سوراخ کردن

سوراخ کردن چه برای لاله گوش باشد، چه سوراخ بینی، ابرو، زبان یا ناف می تواند با حضور هیپنوتیزم بدون درد انجام گیرد. بعضی از مردم بعداً به هیپنوتیست مراجعه می کنند تا خود هیپنوتیزمی را آموخته تا بتوانند خود را با این تغییر وفق دهند.

### تصویر ذهنی

پیش از تصمیم گیری برای انجام این کار، هیپنوتیزم باید به کار گرفته شود تا چگونگی این تغییر ظاهری و تأثیری که بر زندگی خواهد گذاشت، تجسم گردد. در یک خواب واره سبک تا متوسط آینه جادوی فکر را ببینید. از تکنیک صفحه دو قسمتی استفاده کنید. در یک طرف خود عادی و در طرف دیگر خودتان را بعد از عمل سوراخ کردن ببینید. از خود بپرسید آیا با این کار فرصت های شغلی و روابط خانوادگی برای من ارتقاء خواهند یافت یا مانعی بر سر راه آنها ایجاد خواهد شد؟

### تلقین

من تصمیم درست را گرفته ام. من با خود راحت هستم. من این روش را دوست دارم و از ظاهر خود احساس رضایت می کنم.

### بواسیر

این عارضه نیاز به مراجعه به پزشک دارد. خارش درد آور و تورم را می توان با تمرین مستمر تصویر ذهنی مثبت و برنامه ریزی برای خود، کنترل یا حتی از بین برد.

### تصویر ذهنی

برای تقویت روند درمان خود را به عنوان یک متخصص بیماری‌های رکتوم تصور کنید، خودتان را معاینه کنید. وقتی که مخرج راست روده را معاینه می‌کنید خود را در حال تاباندن نور سفیدی به آن قسمت از بدن خود که دچار مشکل است ببینید.

### تلقین

هر بار که نور سفید تابانی را به درون رکتوم خود تجسم می‌کنم، تشویق می‌شوم که روند درمان را ادامه دهم.

### مسمومیت پیچکی

با کمک شرایط تلقین هیپنوتیکی می‌توان از واکنش حساسیتی نسبت به گیاهان جلوگیری کرد و یا آن را کاهش داد، حتی قبل از اینکه علائم واقعی ظاهر شوند.

### تصویر ذهنی

خود را در حال قدم زدن در جاده‌ای در یک روز دل‌انگیز در حومه شهر متصور شوید. شما به محض دیدن پیچک‌های سمی یا سایر گیاهانی که بر شما تأثیر می‌گذارند هوشیار و آگاه هستید. اگر از گیاهی مطمئن نیستید، خطر نکنید و به آن نزدیک نشوید.

### تلقین

من قادر به تشخیص گیاهان خواهم بود، از این رو از تماس با آنها خودداری خواهم کرد. من در مقابل تأثیر آن قویاً مقاومت خواهم کرد. عوامل دفاع طبیعی من در حال رشدند و هر روز قویتر می‌شوند. اگر برخلاف مراقبت‌هایی که می‌کنم باز هم دچار این عارضه شدم، خود را نخواهم خاراند و از لوسیون‌ها و پمادهای ضد خارش خودداری خواهم کرد. در عوض تصاویر ذهنی شفاف‌بخشی را تجسم و ارسال خواهم نمود.

### کار پلیس

بسیاری از ادارات پلیس در سراسر کشور، هیپنوتیست هایی را استخدام می کنند که در بازپرسی ها به آنها کمک کنند. با اینکه در بسیاری از پرونده ها به عنوان استنادی قانونی پذیرفته شده نیست. اما به عنوان اطلاعات تأییدآمیز ارزشمند است و اغلب حقایق پنهانی را که به حل پرونده ها کمک می کند، فاش می نماید.

### تصویر ذهنی

هیپنوتیست پلیس از تکنیک بازگشت به زمان حادثه استفاده می کند. این امر به شاهد کمک می کند تا جزئیات را به خاطر آورد. نوشتن به طور خودکار در اینجا بسیار مفید است چون بعداً به عنوان شاهد می توان ارائه داد.

### تلقین

هیپنوتیست: واقعه را تصور، خیال و تجسم کنید و هر آنچه را که دیده اید، شنیده اید و احساس می کنید که ممکن است در حل این پرونده مهم باشد یادداشت کنید.

### سیاستمداران

بسیاری از سیاستمدارانی که برای احراز شغلی خود را کاندیدا می نمایند از لحاظ روانی اعتماد به نفس خود را افزایش می دهند. خصوصاً قبل از ایراد یک سخنرانی مهم یا روبه رو شدن با یک رویداد جدید.

### تصویر ذهنی

خود را در حال ایراد سخنرانی در مقابل گروهی از هواداران پر ذوق و شوق ببینید. هر چیزی که شما بگویید با شور و کف و هلهله مواجه می شود. شرکت کنندگان در سخنرانی با به اهتزاز در آوردن پرچم ها و عکس ها طرفداری و اشتیاقشان را به شما ابراز می دارند.

## تلقین

من برای برنده شدن داری همه چیز هستم. و پر انگیزه و تحصیل کرده‌ام و جهت احراز این شغل آمادگی لازم را دارم.

## تلقین فرا هیپنوتیکی

پس از یک جلسه حرفه‌ای، برای پیشرفت و این که تلقین‌های آن جلسه مدت بیشتری اثرگذار باشد، به فرد یک واژه تلقینی طولانی داده می‌شود تا برنامه‌های بعد از ترک جلسه را تقویت نماید. یک عمل انگیزشی ترتیب داده می‌شود. مثلاً هر بار که شما یک لیوان آب میوه بنوشید، بدون وجود الکل احساس رضایت خواهید کرد.

## تصویر ذهنی

خود را در یک مهمانی با دوستانی ببینید که به شما چیزی تعارف می‌کنند که نباید بخورید، (مشروبات الکلی، مواد مخدر، غذاهای پرچرب و...) شما به آنها اجازه می‌دهید که بدانند شما اکنون این عادات بد را ندارید. این تصویر ذهنی در حالت بیداری هم با تلقین‌های فراهیپنوتیکی قابل اجرا خواهد بود.

## تلقین

تلقین‌های فراهیپنوتیکی کارآمد هستند، حتی بدون اینکه کسی بداند که ما برنامه‌ریزی شده هستیم. هر بار که من موجب تلقین فرا هیپنوتیکی خود می‌شوم، نیرویی را فعال می‌کنم که پیام را به وقت نیاز برایم روشن می‌سازد.

## طرز قرار گرفتن بدن

حالت و طرز قرار گرفتن بدن را فکر هدایت می‌کند طوری که این حالت می‌تواند احساس عزت نفس یا نگرانی فرد را بیان کند. حالت بدن بخشی از برخوردی است که ما نسبت به دیگران اظهار می‌داریم. این موضوع میزان اعتماد به نفس ما را معنی می‌کند.

### تصویر ذهنی

خود را در مقابل یک آینه سه طرفه ببینید. سرتان را بالا نگه دارید. شانه‌ها را عقب بکشید. شما یک برنده به نظر می‌رسید. بدن شما در تعادل مناسبی است، فکر و احساساتتان با هم هماهنگ است.

### تلقین

من بهترین تصویر ذهنی از خود را طراحی می‌کنم. مردم با احترام زیاد با من رفتار می‌کنند زیرا من شایسته و سزاوار آنم.

### بارداری آسان

زنان مجبور نیستند رنج عوارض جانبی بارداری را متحمل شوند. تهوع، خواب بدون استراحت، چسبیدن به یک رژیم غذایی سالم، ترس از تجربه زایمان، لزوم ترک سیگار، حذف داروها و ترک مواد مخدر و عادات بد دیگر از این جمله‌اند. از لحظه لقاح تا هنگام زایمان مادر در حال انتظار باید برای یک زایمان بی درد و سالم به تمرین خود هیپنوتیزمی بپردازد. مثل هر تلاش دیگری شما باید خود را آماده یادگیری روش توضیح داده شده در اینجا نمایید.

### تصویر ذهنی

کودک هنوز متولد نشده خود را ببینید که در دریاچه ایمنی از صفا و آرامش و گرم از گرمای بدنتان، شناور است. این مسکن موقتی از لحاظ عاطفی و فیزیکی ایمن است. جنین تحت تأثیر حرکات و عواطف مثبت و منفی شما قرار می‌گیرد. با عشق خود ارتباط برقرار کنید.

### تلقین

من به یک سبک سالم زندگی می‌چسبم و احساسات شاد و لطیف و پاک را کسب

می‌نمایم. زایمان من آسان و بدون درد خواهد بود. به محض احساس اولین واکنش من آگاهی شادکامی را وارد خواهم کرد و به کرات به خود می‌گویم. من سالم و عادی هستم و کودکم به سهولت زاده خواهد شد. من آماده‌ام تا مادر بزرگی شوم.

### سندرم پیش از قاعدگی

در بسیاری از زنان علائمی چون زود خشمی و تغییر حالت به هنگام قاعدگی بروز می‌کند. عواطف در برخی از زنان ممکن است حالت برگردان به خود گیرد. در صورت وجود چنین حالاتی شما می‌توانید خود را آماده دوره بعد کنید. یک هفته قبل از دوره بعد با انتظارات مثبت و استفاده از هیپنوتیزم و حرف زدن با خود می‌توان به نتایج مثبتی رسید.

### تصویر ذهنی

تقویم را در همان زمان از ماه در نظر خود تصور کنید. خود را با لبخندی بر لب ببینید صدای خنده خود را بشنوید. خود را در مقابل آینه ذهنتان ببینید و به بدن خود با غرور و رضایت بنگرید. شکم صاف است و هیچ دردی ندارد.

### تلقین

من بر مشکل خود چیره شده‌ام و این مشکل هرگز باز نخواهد گشت. من چشم به راه روزهای شاد و سالم هر روز از این ماه هستم.

### زندان

جامعه باید فرصت‌هایی را که بازور اعمال می‌گردند را محدود سازد و طوری زندانیان را به اجتماع برگرداند که دیگر دنبال جرم و جنایت نروند. آموزش خود هیپنوتیزم به زندانیان کمک خواهد کرد تا اعتماد به نفس در آنها افزایش یافته و با مهارت در جریان شغلی قرار گرفته و از خود حمایت کنند. برای هر نفر یک لیست تهیه می‌شود تا برنامه



مطلوب را انتخاب کند. به آنها آزمون‌های استعداد هم داده می‌شود که مشخص می‌کند در چه کاری بیشترین موفقیت را می‌توانند داشته باشند و نوع کاری که آنها را نیز مجاب کند تعیین می‌گردد.

### تصویر ذهنی

پس از رسیدن به سطح هیپنوتیزم، تکنیک‌های نظارت از راه دور به ترتیب ذیل به کار می‌روند: فرد خود را متقاعد می‌کند که ببیننده و شنونده فیلمی در مورد زندگی یک نفر باشد. فرد خود را در یک شغل دلخواه می‌بیند که کارش را به نحو احسن انجام می‌دهد.

### تلقین

من از این تجربه بینش ژرفی یافتم. این فیلم فکرم را باز کرده و انگیزه‌ای را به من داده تا در زندگی پیشرفت کنم. من دارای هوش و عزت نفس هستم و می‌توانم بر مشکلات غلبه کنم. من در حال تغییر به سوی بهتر شدن هستم.

### پسوریازیس

پسوریازیس خود را به شکل پوسته پوسته شدن پوست، لکه‌های قرمز آزار دهنده که معمولاً به آرنج، پوست سر و ابرو سایر نواحی بدن حمله می‌کنند، نشان می‌دهد. هیپنوتیزم برای جلوگیری از عود بیماری و کاهش شدت آن مورد درمانی شناخته شده‌ای است. به هر حال هر چه زودتر این عارضه پوستی تشخیص داده شود. تلقین‌های هیپنوتیکی بهتر کار می‌کند.

### تصویر ذهنی

وقتی که شما روی آن قسمت از پوست خود که دچار شدیدترین عارضه است متمرکز شوید می‌بینید که شرایط در حال تغییر و کاستن است. اگر تمرکز حواس خود را کاملاً به یک نقطه معطوف دارید، ناپدید می‌شود.

## تلقین

من انتظار دارم، من پیش‌بینی می‌کنم که این شرایط خود با قدرت اراده و عزم راسخ من و تمرین منظم هیپنوتیزم اصلاح گردد.

## بیماری‌های روان‌تنی

اختلالات جسمانی زمانی که به اندام‌های درونی مربوط نباشند به عنوان بیماری‌های روان‌تنی از آنها نام برده می‌شود. این واژه حاکی از این است که فکر (روان) بر روی بدن (تن) تأثیر گذار است. عدم بروز عواطف و احساسات به جای بیان آنها می‌تواند موجب علائم جسمانی گردد، علائمی از قبیل: سردرد، پشت درد، زخم معده، تحریکات پوستی و میزبانی سایر تنش‌های مربوط به عواطف و احساسات. هیپنوتیزم قادر است احساسات منفی را به نوع مثبت آن تبدیل نماید.

## تصویر ذهنی

به خاطر داشته باشید که تأثیرات زیان بار فشارهای روحی و عواطف منفی، خود را در ضعیف‌ترین و آسیب پذیرترین قسمت بدن شما، نشان می‌دهند. بر روی نقطه مذکور متمرکز گشته و تشعشع درمان را نظاره کرده و احساس کنید.

## تلقین

من می‌دانم که افکار بد می‌تواند تو را بیمار کند و افکار خوب می‌تواند تو را شفا دهد. من خوب بودن را برمی‌گزینم و فکرم مرا مطمئن می‌سازد که از بیماری پیشگیری کنم.

## ارتقاء سطح روان خود

توانایی اجرای شاهکارهای غیرمعمول فیزیکی، هنری است که هر کسی با آموزش مغز خود، آموزشی مانند هیپنوتیزم می‌تواند به انجام آنها مبادرت ورزد. فقط رفتن به مرحله خواب‌واره یا آلفا کافی است. در میادین ورزشی که برندگان مدال طلا می‌برند

می‌توان این تأثیر را دید، آنها با ارتقاء سطح روان خود رکودهایشان را می‌شکنند و پیروز می‌شوند.

### تصویر ذهنی

خود را در یک موقعیت کشمکش تجسم کنید. شما آرام و خونسرد هستید و اعتماد به نفس دارید. اکنون شما در حال انجام بزرگترین مهارت ممکن هستید. شما جایزه برنده را دریافت می‌کنید و سیل تبریکات از طرف تماشاچیان به طرف شما سرازیر می‌شود.

### تلقین

فکر من تیز و روشن است. بدنم هوشیار و در تعادل است. آنها با کمک هم در موفقیت من سهیم هستند. من بهتر و بهتر می‌شوم.

### صحبت در جمع

صحبت در جمع چه یک سخنرانی پیچیده از قبل تهیه شده باشد و چه فقط یک گپ دوستانه، شما می‌توانید با مهارت و تبحر افکار خود را برنامه‌ریزی کنید البته اگر در حالت خواب‌واره سخنرانی خود را تمرین کرده باشید. اگر شما در زمینه سیاسی، تجاری یا روابط اجتماعی به مهارت نیاز داشته باشید، چه می‌گویید و چگونه آن را بیان می‌دارید؟ هیپنوتیزم در این زمینه نیز به شما کمک خواهد کرد، درها را به روی شما می‌گشاید و آنها را در چهره شما نمایان می‌سازد.

### تصویر ذهنی

شما در یک جلسه حضور دارید، پشت تریبون رو به روی گروه ایستاده و ارتباط رو در رو با آنها برقرار می‌کنید. شما آماده‌اید، با یک جمله محکم و قوی شروع کرده و سر صحبت را باز می‌کنید. شما اصل سخنرانی خود را قبلاً تمرین کرده و از نتیجه آن آگاه

و مطلع هستید. چکیده‌ای از اجرای خود در مقابل مخاطبان را دیده و کف زدن و هلهله و تحسین‌ها را بشنوید.

### تلقین

صحبت کردن در مقابل حضار برایم آسان خواهد بود، زیرا با تمرین در آینده آمادگی پیدا خواهم کرد. من اعتماد به نفس دارم و صدایم را صاف می‌کنم. من با اطلاعات بوده و آموزش دیده و مجاب شده‌ام.

### جنون آتش افروزی

میل شدید و غیر قابل کنترل در بودن در کنار آتش و آتش افروزی در بعضی از افراد وجود دارد. وقتی که آتشی خودسرانه افروخته می‌شود ممکن است نه تنها منجر به مرگ قربانیان بی‌گناه گردد بلکه ممکن است خود عاملین ایجاد حریق را نیز طعمه مرگ کند. این امر ریشه‌ای اساسی دارد. ناملایمات اصولی را می‌توان با هیپنوتیزم رفع کرد.

### تصویر ذهنی

این امر مستلزم یاری یک درمانگر هیپنوتیست حرفه‌ای است که در رشته روانشناسی تحصیل کرده باشد. فرد به زمانی در کودکی برگردانده می‌شود، وقتی که اتفاقی مربوط به آتش روی داده باشد. در این نقطه به او یک قلم و کاغذ داده می‌شود که به سؤالاتی که قبل از استقرار خواب واره طرح شده و او نیز با آنها موافق بوده پاسخ دهد.

### تلقین

تلقین‌های از پیش تهیه شده‌ای از قبیل این موارد به فرد داده می‌شود: وقتی که فشار جهت برافروختن آتش به من اعمال می‌شود، میل به آتش افروزی را در خود متوقف کرده و بررسی مجددی خواهم کرد. من نمی‌خواهم به کسی صدمه بزنم. آتش موجب درد و مرگ می‌شود من یک شخص محترم هستم و نمی‌خواهم افراد بی‌گناه صدمه ببینند.

### کیفیت زندگی

همه ما می‌توانیم کیفیت زندگیمان را از اینی که هست بالاتر ببریم. ابتدا لازم است که با چشم ذهن ببینید چه چیزی کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد؟ پول؟ عشق؟ یا کار؟

### تصویر ذهنی

یک زندگی آزاد با هر چیزی که رؤیایش را در سر پروانده‌اید، با اهداف والایی که بدان‌ها دست یافته‌اید را تجسم کنید. ببینید که چه زندگی خوبی می‌توانستید داشته باشید اگر به عوامل بالقوه خود می‌رسیدید. افرادی را در دور و بر خود ببینید که از حضورشان لذت می‌برید. هر چه را ببینید می‌توانید همان باشید.

### تلقین

من هر کاری را که لازم باشد تا به رفاه و نیکبختی دست یابم و کیفیت زندگیم را بالا ببرم انجام خواهم داد.

### ستیزه‌جو

ستیزه‌جو کسی است که به طور عاداتی مخالف است. همیشه بحث می‌کند و دنبال دعواست. چنین فردی نیاز به برنامه‌ریزی مجدد جهت ارائه رفتار مسالمت آمیزتری در روابط خود با دیگران دارد. آگاهی و خواست فرد جهت تغییر رفتار از اولین پیش نیازها به شمار می‌آیند.

### تصویر ذهنی

خود را در حال یک بحث دوستانه با کسی ببینید که قبلاً شما را قبول نداشت. گرچه شما هیچ مورد ارزشمندی در اظهارات آن شخص نمی‌بینید اما خود را صبور تصور کرده و منتظر بیان اختلافاتان به روشی خونسردانه باشید.

## تلقین

من در حال یادگیری چگونگی مخالفت، بدون مخالف بودن هستم. من به نقطه ظرات دیگری گوش خواهم داد و منعطف‌تر خواهم بود. من به جای مجادله، مدارا خواهم کرد.

## بهبودی از زنا‌ی به عنف

هر شش دقیقه یک زن در ایالات متحده به زور مورد تجاوز قرار می‌گیرد. این میزان ده برابر اکثر کشورهای اروپایی است. هم تجاوزگر، و هم متجاوز هر دو نیاز به کمک دارند تا انگیزه نهان در این عمل را درک کرده و جلوی تکرار آن را در آینده بگیرند. تجسم‌های روحانی برای هر دو مفید است. اعمال خشونت‌آمیز مانند زنا و تعرض به کودکان نشانی از ترس و خشمی است که مستلزم سطح عمیقی از هیپنوتیزم می‌باشد.

## تصویر ذهنی

خود را در حال بالا رفتن از تپه‌ای ببینید که معبدی طلایی از تزکیه و پاکی بر روی آن واقع شده، تزکیه‌ای جسمی، روحی و فکری. شما وارد معبد شده و به مرکز آن قدم می‌گذارید، در اشعه‌های زرین نوری می‌ایستید که از گنبدی بزرگ و بلورین در سقف سرازیر می‌شود. احساس کنید پرتوهای این نور وارد فرق سر شما شده و در درون هر یک از سلول‌های بدن‌تان جاری می‌گردد.

## تلقین

این تلقین را به طور ذهنی برای خود تکرار کنید: این خشونت دیگر هرگز روی نخواهد داد. من این تجربه وحشتناک را کنار گذاشته و از دردهای عاطفی و فیزیکی رها هستم. من دیگر خشمگین نخواهم شد و اکنون شخص بهتری هستم.

### تولدی دوباره

این یک تجربه دگرسانی است، وقتی که شما بتوانید خشم دوران کودکی را رها کرده و واکنش‌های عاطفی جدیدی را برای اعضای خانواده که در پیشرفت شما ممکن است دخیل باشند برگزینید. این تجربه فشار روانی وارد بر بدن را احیاء، فکر را تازه، و انرژی مغناطیسی و اساسی فرد را باز می‌گرداند.

### تصویر ذهنی

تجسم کنید که در دریاچه آب گرمی شناور هستید. فکر کنید پاهایتان مانند بادکنک سبک و توخالی است. انگشتان پا را مانند حباب تصور کنید، فکر کنید قوزک پایتان شل و بدون مفصل و آویزان است. به فکرتان اجازه دهید که به کف عضلات دستتان بیاید. فکر کنید عضلات کف دستتان بسیار سنگین است. زانوهای خود را هم شل و بدون مفصل فرض کنید، عضلات رانتان بسیار سنگین هستند. کپل‌های خود را شل و بدون مفصل بپندارید. عضلات نشیمنگاه خود را بسیار سنگین فرض کنید. شما اکنون از نوک پا تا وسط بدن راحت و آسوده‌اید. حالا از سر شروع کرده تا به وسط بدن برسید.

### تلقین

این مانع مغناطیسی هر یک از سلول‌های بدن و هر یک از اندام‌های درونی و بیرونی مرا تجدید حیات دوباره خواهند بخشید. من از مایع آمینوتیک رحم زمین تغذیه می‌شوم که سلول‌های جدید را تقویت و سلول‌های نیاز به مرمت را مرمت می‌نماید.

### بازگشت

وقتی که در حالت خواب واره به سر می‌برید، بررسی حواث و عواطف مربوط به گذشته، در حال توانمند شدن هستند. رویدادهای پیشین به عنوان گام‌هایی به سوی آگاهی بالاتر در نظر گرفته می‌شوند. شما می‌توانید زمان و مکان را به عقب برگردانید و چیزهایی را از محلی در گذشته ببینید. چه عجیب چیزی که به خاطر آوردم همچون

آتش زیر خاکستر است.

### تصویر ذهنی

خود را مقابل یک تخته سیاه ببینید. یک دایره سفید و بزرگ را روی تخته سیاه تجسم کنید. خود را در مرکز دایره ببینید. اکنون دایره به یک تونل مبدل می‌شود. خود را در حال قدم زدن در پیاده‌رو تونل و رفتن به سوی منبعی از نور که بسیار زیباست ببابید. وقتی که به نور رسیدید، در زمان دیگری از زندگی خواهید بود. هر قدر می‌خواهید به گذشته برگردید. رنگ پوست خود را ببینید. آیا شما زن هستید یا مرد؟ کودک هستید یا بزرگسال؟ آنها شما را چه می‌خوانند؟ این چه قسمتی از جهان است؟ زبانی را که با آن گفتار می‌شود، بشنوید، وارد یک مراسم محلی شوید، غذا را بچشید، رایحه‌ها را استشمام کنید، به موسیقی گوش فرا دهید.

### تلقین

من از این تجربه بینش ژرفی کسب خواهم کرد. این تجربه آگاهی را برای من به ارمغان خواهد آورد که زندگیم را در این برهه از زمان پیشرفت دهم. هر بار که بخواهم به این فضا بروم، اطلاعات بیشتری را کسب خواهم کرد تا به واقعیت بخشیدن به خودم کمک کنم.

### مشکلات مربوط به برقراری ارتباط

همه ما نیاز داریم که با شخصی دوستی کنیم، اما بسیاری از مردم براساس موقعیت‌های گذشته، پیش‌بینی می‌کنند که دوستی‌شان ممکن است با شکست مواجه شود. هیپنوتیزم موجب می‌شود که اعتماد در موقعیت‌های اجتماعی برانگیخته شود تا با افراد جدیدی دوست شده که ممکن است بعداً عاشق همدیگر شوند.



### تصویر ذهنی

خود را در میان یک جمع ببینید. شما با اعتماد به نفس چشم بر کسی می‌دوزید که برایتان جالب است و میل دارید به شخصیت او پی ببرید. اگر در قلب خود علاقه‌ای احساس کردید، دیگران با نگاه کردن به صورت، حالت و تغییر رفتار شما، به آن پی خواهند برد.

### تلقین

من آماده‌ام تا نقایصم را برطرف کنم. من آماده‌ام تا برنامه بهبود اوضاع خود را شروع کنم. من می‌توانم، و موفق خواهم شد تا نیازهایم را برطرف کنم من مجذوب کسی خواهم شد و از دوستی با او لذت خواهم برد.

### عصبانیت در جاده

ما گزارش‌هایی از افزایش دعاوها در بزرگراه‌ها را می‌شنویم که گاهی پای اسلحه هم به میان آمده و منجر به جراحت یا مرگ شده. رانندگان باید بپذیرند که ماشین خود می‌تواند سلاح خطرناکی باشد و از کشمکش و نزاع بپرهیزند.

### تصویر ذهنی

خود را در حال رانندگی در بزرگراه با یک راننده مزاحم و اذیت‌کن که سعی دارد سر راه شما را بگیرد، ببینید. صحنه را تا جایی که ممکن است خشم‌انگیز تجسم کنید، اما خودتان را طوری ببینید که خونسردی خود را حفظ کرده‌اید. کسی که بتواند خشم خود را کنترل کند برنده است.

### تلقین

این کار ارزش صدمه زدن به کسی را ندارد. من برای اجتناب از درگیری هر کاری می‌کنم. اگر تحت فشار قرار بگیرم که درگیر شوم، ترجیح می‌دهم به جای از کوره در

رفتن، گفتگو کنم.

### وسواس تکان خوردن

این موضوع معمولاً به احساس عدم امنیت در دوران کودکی مربوط می‌شود. بازگشت به علت اصلی می‌تواند این بازتاب را اصلاح کند، فرد این حالت تکان خوردن و حرکت به عقب و جلو را چه در رختخواب دراز کشیده باشد و چه در حال نشسته باشد. از خود بروز می‌دهد. به سطح خواب واره رفته و سپس این تجسم را داشته باشید:

### تصویر ذهنی

وقتی که در حومه شهر در حال قدم زدن هستید، دو درخت را می‌بینید. بین این دو درخت ننویی بسته شده، به درون ننو می‌نگرید و خودتان را مانند یک بچه کوچک می‌بینید. در حالی که دارید به بچه داخل ننو نگاه می‌کنید او را که در حال بزرگ شدن است ببینید. اکنون شما تکان دادن ننو را متوقف می‌کنید و در عوض خود را ایستاده و در حال قدم زدن می‌بینید. هر شب قبل از خواب تلقین زیر را تکرار کنید.

### تلقین

من دیگر بچه نیستم من مملو از غرور و احساس رضایت از بلوغ خویشتنم. تکان خوردن دیگر تمام شده.

### دوزاسه

نوعی بیماری مزمن مربوط به بینی و گونه هاست. این اختلال پوستی با شکسته شدن مویرگ‌های خونی که منجر به قرمزی پوست و گاهی ورم‌بینی می‌شود، خود را نشان می‌دهد. اضطراب و نگرانی، الکل و غذاهای ادویه‌دار این شرایط را تشدید می‌نمایند.

### تصویر ذهنی

خود را در مقابل آینه بزرگنمایی که صورت شما را بزرگ کرده تصور کنید تا مویرگ‌های خونی کوچک و نواحی قرمزی را که می‌تواند به آسانی واریسی شود، مشاهده کنید. خصوصاً روی بینی و نواحی پوستی اطراف آن خیره شوید. سپس انگشت خود را به آرامی روی قسمت آسیب‌دیده گذاشته و ضربه آرامی بر آن بزنید و خود را تصور کنید که با ضربه و حرکت دستتان قرمزی و گشاد شدن مویرگ‌ها را می‌زدائید در نهایت واکنش خود را ببینید که به خودتان لبخند می‌زنید و پوستتان روشن و بی‌لکه است. با وجود انجام چنین تصورات و کارهایی توصیه‌های ذیل را نیز به خود داشته باشید.

### تلقین

من از غذاهایی که موجب تشدید شرایطم شوند اجتناب می‌ورزم. الکل نیز مصرف نمی‌کنم چرا که این ماده موجب تحریک مشکل من می‌گردد.

### سندرم پای فاقد استراحت

حرکت غیرارادی پاها مزاحم خواب خوب شبانه می‌شود. کسانی که از این عارضه رنج می‌برند از مور مور شدن و احساس‌های چندش‌آور و وحشتناکی شکایت دارند. واکنش ناگهانی پریدن از تخت‌خواب بعضی‌ها را شب از خواب بیدار کرده و آنها را بر آن می‌دارد که مقداری قدم بزنند تا این احساس از بین رود. راه رفتن همیشه کارآمد نیست و اغلب منجر به عادت بی‌خوابی می‌شود.

### تصویر ذهنی

این تجسم کارآمدترین موردی است که وقتی شما در رختخواب خود دراز کشیده‌اید و برای خوابیدن آماده شده‌اید، به کار می‌رود. سپس با تمدد اعصاب، و تمرکز حواس بر روی پاهایتان به حالت القاء بروید. تجسم کنید که پاهایتان را در یک طشت آب گرم که عصاره گیاهی مخصوصی به آن افزوده شده، گذاشته‌اید با این کار مشکل شما از بین می‌رود.

## تلقین

من این مایع جادویی را که از کف پاهایم بالا آمده، به قوزک پا، ساق پا و پشت زانوهایم می‌رسد، تا به ران‌ها، کپل‌ها و نشیمن‌گاهم راه می‌یابد احساس می‌کنم. تمام عضلات و عصب‌هایم از این ماده نرم کننده، شفا بخش، مسکن و ملموس پوشیده شده. پاهایم کاملاً تسکین یافته‌اند.

## ساد و مازوخیسم

سادو مازوخیسم یک انحراف جنسی است که در آن لذت جنسی با مورد بدرفتاری قرار گرفتن و تحقیر شدن به دست می‌آید. بعضی‌ها معتقدند که تنها از این طریق می‌توانند به لذت جنسی دست یابند و دنبال راه‌های دیگری نیستند. برای آنها این عمل اغلب تلاقی بدرفتاری‌هایی است که در کودکی با آنها شده. در میان انسان‌ها گرایش به رهایی از ناملایمات گذشته وجود دارد. به خاطر این اثر قدیمی از گذشته در تصویر ذهنی از خود، ما نیاز به سفری درونی برای درک این خواری اساسی داریم.

## تصویر ذهنی

واکنش روحی تداعی معانی از طریق بازگشت هیپنوتیکی، مشکل را در مرکز قرار داده و اجازه می‌دهد تا تأثیر آن از بین رود. البته در صورتی که انگیزه کافی برای تغییر وجود داشته باشد. تجسم کنید که معشوق شما بدون درد کاملاً خرسند خواهد بود. این احساسات را به عنوان هدیه‌ای روحی قلمداد کنید.

## تلقین

من دیگری برای رسیدن به بالاترین درجه لذت جنسی نیازی به احساس درد کشیدن ندارم. من در زندگی قساوت‌های بسیاری را متحمل گشته‌ام و دیگر نمی‌خواهم چیزی بر آن بیفزایم.

### عزت نفس

فقدان عزت نفس رایج‌ترین مانع بر سر راه شادکامی است. احترام برای موفقیت در کلیه زمینه‌ها ضروری است. زمینه‌هایی از قبیل روابط خانوادگی، روابط شغلی، سلامتی عاطفی و روانی. شما معمار زندگی خویش هستید، هر اندازه که قوی یا ضعیف در مقابل دیگران ظاهر شوید براساس شخصیتی است که خود طراحی کرده‌اید.

### تصویر ذهنی

با هیپنوتیزم شما هنرمند نقاش تابلوی تصویر خوب خود هستید. این شمائید که تصمیم می‌گیرید، دوست دارید دیگران چگونه شما را ببینید. تصویر خود را مانند وقتی تجسم کنید که شما شخص خیلی مهمی را می‌دیدید که مورد احترام بسیاری بوده و دانشش براساس ارزش‌های والا می‌بود.

### تلقین

من روشی را برای برخورد دیگران با خودم ترتیب خواهم داد طوری که با احترام زیادی با من رفتار کنند. من هرگز در گفتگو با دیگران خود را خوار نخواهم کرد.

### خود هیپنوتیزمی

هر کسی می‌تواند وارد قلمرو وسیع‌تری از انرژی شده و هر یک از سلول‌های بدنش را برای پاسخ به خود تلقینی مثبت آموزش دهد. عادت گرفتن به جهت بخشی حوادث در زندگی و سلامتی با تمرین آسان می‌گردد. در ذیل مراحل آمده که شما می‌توانید به هنگام نیاز آنها را به کار گیرید.

### گام اول

جای خلوتی را پیدا کنید که هیچ کس و هیچ چیزی حدود بیست الی سی دقیقه مزاحم شما نشود، می‌توانید لم بدهید یا هر حالتی که بدنتان راحت باشد.

### گام دوم

روی تنفس آرام‌تر و عمیق‌تر تمرکز کنید. دست خود را روی دیافراگم گذاشته و اختلاف را احساس کنید. تا چهار بشمارید و عمل دم را انجام دهید و برای عمل بازدم تا شش بشمارید.

### گام سوم

نقطه‌ای را از سقف پیدا کرده و چشم بر آن بدوزید. وقتی که پلک‌هایتان احساس سنگینی یا چشمک زدن کردند، بگذارید بسته شوند.

### گام چهارم

اکنون به انگشتان پای خود خیره شوید سپس به طرز پیشرفته‌ای آرامش را به کل بدن جزء به جزء وارد کنید. احساس کنید زانوها، ران‌ها و کپل‌هایتان در حال شل شدن هستند.

### تصویر ذهنی

احساس آرامش را بدین ترتیب در خود عمیق‌تر کنید: خود را در آخرین پله یک راه‌پله ببینید که نردۀ پله را هم گرفته‌اید. از پنجاه تا صفر به طور معکوس بشمارید. قدم به قدم به درون مرحله‌ای امن و آرام از تلقین پذیری عمیق‌تر و عمیق‌تر فرو می‌روید.

### تلقین

هر بار که عمیقاً آرامش را در خود احساس کنم، می‌توانم وارد مرحله خواب‌واره شوم. من قادر خواهم بود به احساس زمانی که بر می‌گزینم بازگردم. تصدیق و تلقین می‌توانند به طور موثر در هر جایی که بخواهیم تمرین شوند (امکان مهم نیست). با این تکنیک فکر و جسم با هم هماهنگ می‌گردند چون شما آرزوها و خواسته‌های خود را به سیستم موتور خودکارتان وارد می‌کنید.

### اعتیاد جنسی

کسانی که وسواس جنسی دارند مانند معتادان به مواد مخدر در این دام گرفتار می‌شوند آنها آرامش خود را با افراط در ارضای آنی می‌یابند و در پی فرو نشاندن و تسکین بی‌ارزشی و عجز و زبونی خود هستند. در این نوع اعتیاد جنس مخالف به مفری برای اجتناب از روابط خانوادگی سالم و معنی‌دار تبدیل خواهد شد. هم‌خواه به کالایی مبدل می‌شود که بیشتر برای ارضای شخصی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### تصویر ذهنی

خود را در آغوش معشوق آرامش یافته ببینید، شما با کسی هم‌خواه شده‌اید که در زندگی علایق مشترکی با شما دارد. شما در کلیه سطوح نسبت به یکدیگر ابراز علاقه می‌کنید، وقتی که اعمال جنسی صورت پذیرد شما و طرف مقابلتان علاقه بیشتری نسبت به یکدیگر می‌یابید و از وجود یکدیگر لذت می‌برید و می‌خواهید او را خرسند سازید چون شما برای خودتان ارزش قائل هستید.

### تلقین

من امیال و هوس‌ها را در خود توسعه خواهم داد و فکر و جسم و روحم را با شخص درستی تقسیم خواهم کرد. من با ارائه احساس همفکری و همدردی درست بهترین شریک زندگی را به خود جلب خواهم کرد.

### اختلالات جنسی

موارد ذیل رایج‌ترین معضلاتی هستند که به تلقین‌های هیپنوتیکی پاسخ می‌دهند:

- میل اندک به مقاربت
- مشکل نعوظ با ریشه روانی
- کند شدن رسیدن به اوج لذت جنسی به خاطر استرس
- داشتن درد

- عدم موافقت در نزدیکی
- تکرار میل همسر به مقاربت

### تصویر ذهنی

روی مشکل خاص خود تمرکز یافته و وقتی وارد مرحله خواب واره شدید، خود را مستولی بر مشکلاتان ببینید. وقتی که افکار شما با سازهایی این چنین از تصاویر ذهنی تغذیه شوند، این زمینه بر غلبه بر ترس از شکست کمک خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که مسلط‌ترین فکر تمرکز یافته فکری است که مستعد درک شدن است.

### تلقین

مفیدترین چیزی که در اینجا قبل از مقاربت باید به خود بگویید این است که، من می‌توانم بهتر و بهتر باشم و مفیدترین چیزی که بعد از مقاربت باید به خود بگویید این است، و دفعه بعد بهتر خواهم شد.

### آواز خواندن

وضوح صدا نیز به قدر تن و زیر و بم بودن صدا تأثیرگذار است و این ناشی از عدم وجود تنش پس از یک جلسه هیپنوتیزم است. یک سطح سبک هیپنوتیزم تا سطح متوسط کافی است. خود هیپنوتیزمی خصوصاً پیش از مرحله ضبط و اجرا بسیار سودمند است.

### تصویر ذهنی

شما در حال گذاشتن یک نوار ویدیویی در دستگاه هستید. سپس خود را ببینید که با ظاهر و صدایی خیلی خوب اجرا می‌کنید. به پشت تکیه بدهید و از اجرای عالی خود لذت ببرید.



### تلقین

من هر روز در حال پیشرفت هستم. من به یک برنامه تمرین با خود و تمرین روزانه در کنسرت چسبیده‌ام. کار نیکو کردن از پر کردن است و من با کار موفق به بالاترین حد ذکاوت خود خواهم رسید.

### اختلالات پوستی

تصویر ذهنی و تلقین مثبت، تسریع کننده روند درمان در اختلالات پوستی است، حال این اختلال پوستی هر چه که می‌خواهد باشد: آلرژی، درماتیت، جوش یا سایر ضایعات پوستی دیگر. خداشناسان قدرت فکر را که در این میان دخیل است، رد نمی‌کنند.

### تصویر ذهنی

از آینه دو طرفه برای تجسم غم انگیزترین مورد استفاده کنید. قبل و بعد از عکس را نگاه کنید و سپس نگاتیو فیلم را پاک کرده و عکس را آنقدر بزرگ کنید که تمام صفحه را بپوشاند.

### تلقین

یک آگهی تبلیغاتی را ببینید که شعارهایی بر روی پلاکاردهای آن نوشته شده: وضعی بی‌نظیر که دیگر باز نخواهد گشت. آگهی تبلیغاتی را با صدای بلند بخوانید با انگشتان دست بشمارید تا عمیق‌تر به خواب واره فرو روید.

### راه رفتن در خواب

راه رفتن در خواب حالتی شبیه به هیپنوتیزم است زیرا بخشی از مغز خواب و بخشی بیدار است. حدود ده الی سی درصد آمریکایی‌ها اغلب پیش از سن دوازده سالگی این حالت برایشان پیش می‌آید. این موضوع می‌تواند خطرناک باشد، چون چنین شخصی

می‌تواند از خانه بیرون رود و بدون شعور آگاه سرگردان شود.

### تصویر ذهنی

پس از استقرار به یک سطح عمیق. خود را ببینید که سریع در رختخواب خود به خواب می‌روید و لبخندی حاکی از رضایت بر لب دارید. سپس یک ساعت را ببینید که سریع به جلو حرکت کرده و وقت را به صبح می‌رساند. علامتی بالای تخت شما ست که نوشته: تا صبح در رختخواب بمان.

### تلقین

هر شب هنگام آماده شدن برای خواب به خود بگویید: من در رختخوابم تا صبح به سلامت خواهم ماند، و با یک حس نشاط و سرزندگی از خواب بیدار می‌شوم.

### قطع تنفس به هنگام خواب

قطع تنفس به هنگام خواب معمولاً با خرناس‌های عمیق و الگوی تنفسی نامنظم همراه است. این وضع می‌تواند منجر به کاهش تنفس شود و در اینجا است که فرد ممکن است یکباره از خواب پریده و مجدداً به خواب رود یا در موارد شدیدتر بر ضربان عادی قلب تأثیر بگذارد.

### تصویر ذهنی

خود را ببینید که سریع به خواب می‌روید. خود هیپنوتیزمی در اینجا موثر است و این تمرین را شب هنگام و درست قبل از به خواب رفتن انجام دهید. یک نوار کاست هم برای کسانی که در مقابل خود القایی مقاومت می‌کنند مفید است.

### تلقین

من به ضمیر ناخودآگاه خود آموزش می‌دهم تا به من علامت دهد. با اولین علامت از

مشکل، بدنم را به سمت دیگری می‌چرخانم، نفس عمیقی می‌کشم و تا صبح دوباره می‌خوابم. وقتی که از خواب بیدار شوم پر انرژی خواهم بود.

### دخانیات

میلیون‌ها آمریکایی به نیکوتین معتادند. یک میلیون نوجوان هر سال سیگار کشیدن را شروع می‌کنند. یک سوم از آنها قبل از بلوغ می‌میرند. اگر شما نمی‌خواهید جزیی از آمار بیماران باشید، در اینجا تجسم نفرت برانگیزی وجود دارد که برای میلیون‌ها تن که این عادت ناپسند را قبلاً ترک کرده‌اند، کارآمد بوده است.

### تصویر ذهنی

خود را در حال گردش در جایی سرسبز و زیبا ببینید. خورشید در حال درخشیدن است و کار دنیا به مراد. سرتان را بلند کرده به یک درخت نگاه می‌کنید و پرنده‌ای را در حال آواز خواندن می‌بینید. دور سینه پرنده پف کرده چون فقط هوای پاک را تنفس می‌کند. شما مراقب هوا هستید چون شما با تمام موجودات روی این کره در داشتن آن سهیم هستید. شما به راستی نمی‌خواستید دود سیگار را بر روی پرنده، بچه گربه یا یک کودک پخش کنید، پس دود را به درون بدن حساس خود نیز نمی‌دمید. شما انسان ارزشمند و گرانبگری هستید و دارای عزت نفس می‌باشید.

### تلقین

با هر نفسی که می‌کشم راضی و خشنودم از اینکه سیگار نمی‌کشم. سیگاری‌های دیگر هیچ نفوذی روی من ندارند و نمی‌توانند مرا بر آن دارند که ضعیف شوم. هر بار که فکر سیگار به سرم می‌زند به جای روشن کردن سیگار، دست‌هایم را بالای سرم می‌برم و نفس عمیقی می‌کشم.

### خروپف

خروپف معمولاً ناشی از گرفتگی راه‌های بینی همراه با ارتعاش زبان کوچک و نرم کام

است. تنفس از راه دهان که موجب خروپف می‌شود معمولاً زمانی که شخص به پشت خوابیده روی می‌دهد. از این رو کسی که می‌خواهد خروپفش متوقف شود، تصور خواب بر روی پهلو به او کمک خواهد کرد.

### تصویر ذهنی

خود را در رختخواب در حالی که به پهلو خوابیده‌اید تجسم کنید. شما کاملاً راحت و آرام به نظر می‌رسید. تنفس تان عادی است و خروپف نمی‌کنید. چیزهایی را که من با صدای بلند به شما تلقین می‌کنم شما آرام به خود بگویید. شما تلقین‌ها را درست قبل از به خواب رفتن تکرار خواهید کرد.

### تلقین

هر بار که به پشت بخوابم، به یاد خواهم آورد که حالت خود را تغییر دهم و به پهلو بخوابم و آرام از طریق دیافراگم نفس بکشم. من دیگر خروپف نخواهم کرد.

### اختلالات مربوط به اضطراب‌های اجتماعی

این اختلال براساس خجالت ناشی از ترس و اجتناب از موقعیت‌هایی است که ممکن است ما از آن منع شده یا مورد انتقاد واقع گردیم. کسانی که از این عارضه رنج می‌برند، دچار وحشت می‌شوند و واکنش‌هایی از قبیل تعریق، برافروختگی چهره داشته و در گفتگو با افراد ناشناس دچار مشکل می‌شوند.

### تصویر ذهنی

خود را در یک ضیافت بزرگ اجتماعی که برای شخص مهمی تربیت داده شده ببینید. مردم همه دور شما جمع شده‌اند زیرا، آن شخص مهم شما هستید.

### تلقین

من از لحاظ اجتماعی راحت هستم. من اضطراب‌ها و نگرانی‌های گذشته را از بین خواهم برد زیرا مانعی بر سر راه بهترین منافعم خواهد بود. من فرد خوش مشربی هستم مردم مرا دوست دارند و من هم آنان را دوست دارم.

### مهارت‌های اجتماعی

کسانی که با نقش الگوهای نامناسب در خانواده بزرگ می‌شوند، نمی‌دانند در موقعیت‌های اجتماعی چگونه رفتار کنند. هیپنوتیزم آموزش سریعی را برای جوانان و کسانی که می‌خواهند اعتماد به نفس خود را نشان دهند و علاقه و احترام دیگران را به خود جلب کنند، مهیا می‌سازد.

### تصویر ذهنی

ذهن خود را به موقعیت یک مهمانی ببرید. شما به فرد جذابی نزدیک شده و خود را به او معرفی می‌کنید. به چشمان او بنگرید و لبخندی حاکی از اطمینان بر لب داشته باشید. با پرسیدن سوال‌های دوستانه در مورد کار، گذشته فرهنگی و چیزهای دیگر سر صحبت را با او باز کنید.

### تلقین

هر بار که شخصی را ملاقات کنم علاقمند می‌شوم که او را بهتر بشناسم. اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعیم پیشرفت خواهند کرد.

### سفر فضایی

هیپنوتیزم می‌تواند بخشی از آمادگی سفر به دنیای ستارگان باشد. هیپنوتیزم ابزار مفیدی جهت کمک به انسان‌هایی است که می‌خواهند هنگام حرکت در فضا عملکرد با کفایت‌تری داشته باشند. تمدد اعصاب هیپنوتیکی و استقرار خواب‌واره می‌تواند جهت

کاهش میزان متابولیک و مصرف انرژی به کار گرفته شود. فرآیند هضم به کالری کمتری نیاز خواهد داشت و مقدار مصرفی نیز کاهش می‌یابد.

### تصویر ذهنی

خواب‌واره هیپنوتیزمی برای آمادگی و تمرین نمایشی پروژه به کار می‌رود. انعطاف‌پذیری، زندگی در یک مکان کیپ و بی‌رخنه، تاب و تحمل در مقابل بی‌وزنی از جمله تجاربی هستند که در یک سفر پیشرفته بدان‌ها نیاز است.

### تلقین

من آماده و مشتاق این سفر بین سیاره‌ای هستم. من در مورد محیط پیرامونم آگاه و هوشیار خواهم بود و هر چه لازم داشته باشم پیش‌بینی می‌کنم.

### ارتقای معنویات

هیپنوتیزم حساسیت شخص را بالا می‌برد و راز عمیق‌تر زندگی را کشف می‌کند. شما با درونمایه هیپنوتیکی از نیکی از درون هدایت شده و از لحاظ معنوی در مقابل آسیب‌ها ایمن خواهید بود. با رسیدن به خود عالی، شما مجاز خواهید بود که تمام ناملايمات، سموم و تنش‌ها را از خود دفع کرده و شروع تازه‌ای در زندگی داشته باشید. لایه‌های بیرونی ادراک، ادعاها و شرایط محیطی به آسانی از سطحی والاتر دست یافتنی هستند. تمام هر آنچه را که دارید تحت شعاع یک نور جدید مورد آزمایش قرار می‌گیرد.

### تصویر ذهنی

در جای مصفایی در حال قدم زدن هستید. احساس می‌کنید از لحاظ روحی و معنوی والا گشته‌اید. سبک‌بال با گام‌های سبک از شیب تپه بالا می‌روید. اکنون معبدی باستانی را می‌بینید، گنبد زرینش در انوار طلایی خورشید می‌درخشد. در باز می‌شود، حصیری در آنجاست که روی آن نوشته خوش آمدید، نامتان هم روی آن هست. شما وارد مرکز

می‌شوید و در زیر باران انوار طلایی سقف بلورین معبد که بر شما جاری می‌گردد، می‌ایستید.

### تلقین

احساس می‌کنم با جاری شدن انوار طلایی قدرتی به درونم راه یافته. این قدرت بینش، شمع و خردی عظیم را برایم به ارمغان خواهد آورد تا معنوی‌تر و روحانی‌تر گردم.

### توانمندی‌های ورزشی

توانایی انجام حرکات غیرمعمول فیزیکی هنری است که دیگران را به حیرت وادارد. ما می‌توانیم ببینیم چرا هیپنوتیزم به کرات در میادین ورزشی تمرین می‌گردد. در اینجا برندگان مدال‌های طلا روان خود را تقویت می‌کنند تا رکود دیگران و رکودهای قبلی خود را بشکنند.

### تصویر ذهنی

خود را به عنوان ستاره ورزشی که به آن علاقمندید، ببینید. از تکنیک صحنه استفاده کنید. بیش از تنش صد عضله پیچیده، دویست استخوان بدن شما را پوشش داده‌اند. این عضلات سفت و شل می‌شوند تا بر قدرت شما توانی دیگر بخشند. این امر به یافته‌های فیزیکی شما کمک می‌کند تا مهارت خود را افزایش دهید.

### تلقین

هر بار که بازی یا تمرین می‌کنم، نسبت به قبل پیشرفت خواهم کرد. من از لحاظ فیزیکی، فکری و احساسی آماده رسیدن به قله موفقیت هستم.

### کنترل استرس

برای رهایی از استرس و کسب تصویری آرام، تلاشی تازه را آغاز کنید. بسیاری از

بیماری‌ها ریشه در انبوه تنش‌های روانی و فیزیکی دارند.

### تصویر ذهنی

پس از گرفتن یک حالت چند نفس عمیق کوتاه بکشید و چشمانتان را ببندید. فکرتان را به پاهایتان منتقل کنید. تجسم کنید که انگشتان پایتان مانند حباب هستند، آنها را از بقیه پا جدا کنید. بگذارید آنها در رویای شما شناور باشند. بقیه پایتان را مانند بادکنک بسیار نرم، سبک و پر از هوا پندارید. روی قوزک پایتان تمرکز کنید آن را شل، آویزان و بدون مفصل تجسم کنید. وقتی که این تصویر ذهنی را تثبیت کنید به فکرتان اجازه دهید که بالاتر رفته و به عضلات ساق پا برسد. فکر کنید که عضلات ساق پا سنگین، زانو‌ها شل، افتاده و بدون مفصل هستند. فکر کنید کپل‌هایتان شل و ول و بدون مفصل هستند نشیمنگاهتان را در سطحی که شما را حمایت کند، فرو برید. اکنون از نوک پا تا وسط بدن‌تان راحت و آسوده هستید. اکنون از نوک سر شروع کرده تا به ناف برسید از طریق تصویر ذهنی نفس‌های آرام و عمیقی بکشید.

### تلقین

من خونسرد شده و سخت نخواهم گرفت هیچ چیزی به اندازه احساس تحت فشار بودن یا دفع استرس برایم مهم نیست.

### قربانیان سکته

هیپنوتیزم ادغام با درمان جسمی، بهترین نوید بهبودی را در بر خواهد داشت. یکی از عوارض جانبی سکته لغزش در گفتار یا از دست دادن کنترل بر حنجره است. روش‌های دیگر که هیپنوتیزم به قربانیان سکته کمک کرده عبارتند از: فلج صورت، اختلال شنوایی، از دست دادن عضلات قدرتی و...



### تصویر ذهنی

بهترین تجسم این است که به روزهای شاد و سالم قبل از وقوع سکتہ برگردید. خود را در حال قدم زدن، دویدن و صحبت کردن طبیعی تصور کنید.

### تلقین

من انتظار بسیاری برای بازگشت به خود عادی‌ام دارم. من توصیه‌های پزشکم را دنبال خواهم کرد و با درمان فیزیکی و حالات روانی مثبت بهبودی خواهم یافت.

### عادت به مطالعه

اگر شما از یادگیری لذت می‌برید باید میل بیشتری به مطالعه داشته و از رفتارهای منفی خود فراتر روید. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که افراد تحصیل نکرده اغلب به کار گرفته نمی‌شوند. برای فقر زدایی ما به دانش نیاز داریم. استفاده از هیپنوتیزم در مرحله (تمدد اعصاب و تمرکز حواس) ذهن را ماندگارتر می‌کند.

### تصویر ذهنی

فواید تحصیل و کسب درآمد بهتر را ببینید. تصور کنید که در یک دفتر استخدامی هستید. به روند مصاحبه نگاه کنید. یکی از شرکت کنندگان فاقد تحصیلات رد می‌شود. شما نشسته و به آسانی به سوالات جواب داده و استخدام می‌شوید.

### تلقین

من از هر فرصتی برای یادگیری استفاده خواهم کرد تا پیشرفت کنم. من خود هیپنوتیزمی را تمرین خواهم کرد تا خاطرات و عادت به مطالعه را در خود تقویت کنم.

### لکنت زبان

ترس از صحبت کردن بعضی‌ها را از بیان نظرات خود باز می‌دارد. لکنت زبان نباید

دائمی باشد. فرد هر چه جوانتر باشد، اصلاح مشکلش آسانتر است زیرا این اختلال عمیقاً در واکنش‌های خودکار عجین نشده است. به بزرگسالان هم می‌توان کمک کرد اما روند درمان طولانی‌تر می‌گردد.

### تصویر ذهنی

بهترین نتایج با تمرین‌های نمایشی در موقعیت‌هایی که فرد با کسانی که با آنها احساس راحتی نمی‌کند، می‌تواند به دست آید. فرد با زمزمه یا آواز خواندن ارتباط را برقرار می‌کند. کسانی که لکنت زبان دارند کنترل بهتری روی نوع صدایی که تولید می‌کنند دارند. خود را در مقابل یک آینه ببینید که کلمه‌ای را یک مرتبه گفته و آن کلمه را خیلی آرام تلفظ می‌کنید. تصور مفید دیگر این است که تصویر صورت خود را روی تن شخص دیگری بگذارید که لکنت ندارد. این تغییر می‌تواند واکنش‌های صوتی را فریب داده تا از شخص برگزیده تقلید کند.

### تلقین

من برای پاسخ به مردم مضطرب نخواهم شد، در عوض آرام خواهم بود و قبل از صحبت نفس عمیقی کشیده و فکر می‌کنم.

### موفقیت

شما نمی‌توانید ستاره درخشانی باشید، اگر غباری بر استعداد درخشان خود بیفکنید. مردم اغلب در مورد آنچه که می‌توانند و نمی‌توانند، پیش‌بینی‌هایی می‌نمایند. وقتی شما به خود بگویید کاری را نمی‌توانید انجام دهید و فرامین پذیرفته و اجرا می‌شوند. در اینجا پنج توصیه برای موفقیت درست آمده است:

۱. سلامتی جسمانی یا انرژی بالا
۲. میل باطنی جهت تغییر برای بهتر شدن.
۳. عشقی کلی نسبت به مردم بر مبنای صداقت.

۴. برگزیدن اهداف ارزشمند کوتاه مدت و بلند مدت.

۵. آرامش فکری براساس رضامندی از خود

### تصویر ذهنی

موفقیت خود را در آینده ببینید. در یک روز زیبا در خیابان قدم بزنید، یکباره نام خود را روی پرده سینما می بینید. وارد سینما شده، نشسته و به فیلم نگاه کنید. شما ببیننده، نقش اول فیلم، کارگردان و تولید کننده هستید.

### تلقین

من برای کامیابی در زندگیم همه چیز دارم. من به هنگام نیاز در کمک گرفتن از دیگران مشکلی ندارم. من به حداکثر قابلیت خود خواهم رسید.

### خودکشی

خودکشی ششمین علت مرگ در میان جامعه بشری و سومین علت در میان جوانان است. بیش از نیمی از مرگ های زود هنگام به خاطر خودکشی است. هیپنوتیزم هرگاه که امکان داشته باشد به مداخله و پیشگیری از خودکشی کمک می کند.

### تصویر ذهنی

یأس و نومیدی اولین علامت افسردگی است، تجسم باید امید شایانی را برای چنین رویداد ویژه ای در برداشته باشد. خود را در یک جلسه «خوش بینی های جهان» تصور کنید. شما در حال صحبت کردن در مورد چگونگی غلبه بر بدبینی صحبت می کنید. خود را ببینید که پاداش گرفته و مورد تشویق قرار گرفته اید، همه برای شما دست می زنند.

### تلقین

من در مورد حوادث زندگیم دید خوش بینانه ای دارم. مشکلات، تجارب را می آموزند.

در تمام موقعیت‌های آینده به خاطر خواهم آورد که دارای قدرت غلبه بر مشکلات و پیشروی هستم.

### دوران پس از جراحی

بعد از جراحی زمان بهبودی با استفاده از روش بیان شده در اینجا، می‌تواند کوتاه شود. و روی محل درمان کاملاً متمرکز شد. با هیپنوتیزم، انرژی افزوده و آندروفین‌ها (مواد شیمیایی در مغز) ارسال می‌گردند تا توانمندی طبیعی درونی را در شما تسریع بخشند.

### تصویر ذهنی

دوران بهبودی پس از بیماری یا تصادف را می‌توان خوشایندتر ساخت و با ورود به هر سطحی از خواب واره که برای بیمار راحت باشد می‌توان معالجه را تا حد زیادی تسریع کرد.

### تلقین

هر شب در راحتی به خواب خواهم رفت و تمام طول شب خود را معالجه خواهم نمود. هر صبح با انرژی زیاد و حس بهتر و بهتر شدن بیدار خواهم شد.

### تعریق فراوان

ابتدا کنترل کنید که این شرایط مربوط به رژیم غذایی است یا نه. اضافه وزن و شوری بیش از حد غذا می‌تواند منجر به تعریق رنج‌آور شود.

### تصویر ذهنی

به ضمیر ناخودآگاه خود مراجعه کنید تا علت مشکل عرق ریختن شما معلوم شود. آینه‌ای جادویی را روی دیوار تصور کنید که همه چیز را به شما می‌گوید. بپرسید، چرا من اینقدر زیاد عرق می‌ریزم؟ منتظر پاسخ باشید. پاسخ ظاهر خواهد شد. سوال دیگری

بپرسید. من چگونه می‌توانم این مشکل را حل کنم؟ پاسخ ظاهر خواهد شد.

### تلقین

من تحت تمام شرایط خونسرد، آرام و مطمئن خواهم ماند. الگوی تنفسی‌ام را عمیق و آرام حفظ خواهم کرد و به امور بدون عصبانیت می‌اندیشم.

### بارداری در نوجوانی

وقتی که دختر و پسر به دوران نوجوانی می‌رسند معمولاً آمادگی پذیرفتن مسئولیت ازدواج را ندارند، اما از لحاظ بیولوژیکی برای مقاربت و تولید مثل آمادگی دارند. اگر دختران نوجوان از لحاظ جنسی فعال باشند باید از آبستنی‌شان جلوگیری شود. ایالات متحده دارای بالاترین میزان بارداری نوجوانان در میان ملل صنعتی است.

### تصویر ذهنی

پیشگیری کننده‌ترین تجسم، تنفر درمانی است. این موضوع به زن جوانی بستگی دارد که آینده خود را پیش‌بینی کند طوری که خود را کاملاً باردار و از لحاظ روانی می‌خواهد تجربه کند که با به دنیا آوردن کودک، چگونه احساسات و نظرات دیگران در موردش در زندگی تغییر خواهد کرد.

### تلقین

من از اینکه منتظر بمانم تا زمان قبول مسئولیتم فرا برسد، خرسندم و می‌خواهم بر اثر ازدواج و رابطه طولانی با همسرم زیر بار مسئولیت بچه دار شدن بروم بنابراین کودک من می‌تواند رشد طبیعی و خوبی داشته باشد.

### تنیس

بسیاری از حرفه‌ای‌ها چیزی را که تمرین می‌کنند تنیس روانی می‌نامند، که در واقع

شکلی از تمرکز بر روی سطح هیپنوتیکی با چشمان باز است در حالی که شما واقعاً در زمین بازی، بازی می‌کنید. اما وقتی که شما تحت خود هیپنوتیزمی دوباره تجدید نظر می‌کنید چشمانتان بسته است.

### تصویر ذهنی

خود را متوازن و متعادل با داشتن راکت در دست و در حالت برگردان سرو حریفتان ببینید. چشم از توپ برندارید. وقتی توپ به شما رسید، ببینید می‌خواهید آن را کجا بزنید، با قدرت با آن برخورد کنید. خود را در پایان بازی برنده تصور کنید.

### تلقین

من قدرت فکر را روی بازی می‌گذارم. هر بار که وارد خواب واره هیپنوتیکی می‌شوم، پیشرفت را خواهم دید و آن را به زمین بازی تنیس منتقل می‌کنم.

### کشیدن مو به طور مرضی

حملات مرضی که در آن بیمار موهای خود را می‌کند، یک عادت عاری از اراده است که معمولاً با کشیدن مژه‌ها، ابروها و در نهایت کشیدن تمام موهای سر و بدن شروع می‌شود. این مورد به عنوان یک اختلال روانی شناخته شده که پنج الی بیست میلیون نفر و اساساً جنس مؤنث به آن مبتلا هستند. و مانند بسیاری از اختلالات دیگر با خود هیپنوتیزمی پس از آموزش دیدن از یک هیپنوتیست حرفه‌ای قابل درمان است.

### تصویر ذهنی

پس از رسیدن به یک مرحله تغییر، تجسم خود را روی ناحیه مخصوصی که می‌خواهید در مقابل این رفتار غیرارادی حفظ شود. متمرکز نمایید. در این مورد روی پوست سر تمرکز حواس داشته باشید. ریشه‌های مو را زیر پوست سر تصور کنید. ریشه‌های مو را دو برابر قویتر و بلندی مو را هم دو برابر بلندتر از حد معمول تصور کنید. آنها را جنگجویان مقاومی ببینید که نمی‌خواهند آسیب ببینند.

### تلقین

هر بار که ضمیر ناخودآگاهم علامتی را برای کندن موهای سر و صورت و بدنم ارسال می‌دارد، ضمیر آگاهم فوراً این عمل را متوقف خواهد کرد.

### بیماری پیری

تصویر ذهنی شاد به هنگام به سر بردن در حالت تغییر فکر می‌تواند شخصی را که بیماری لاعلاج سالمندی دارد آماده نماید تا در یک حالت آرام و خرسند از این دنیا برود، زیرا این تصور به آنها کمک می‌کند تا به آرامش فکری و معنوی دست یابند.

### تصویر ذهنی

استقرار، با تمدد اعصابی پیشرفته و هدایت شده به آن قسمت از بدن که دچار دشوارترین مشکل است، موردی استاندارد شده می‌باشد. سپس تونل نور روحانی همراه با خنده و موسیقی و گپ زدن با دوستان و بعد از آن مرگ، در آنجا کسانی هستند که منتظر شما بوده تا شما را در آغوش گرفته و مراقبتان باشند.

### تلقین

من از خودم راضی و خشنودم. من تمام نگرانی‌ها و ناراحتی‌های زمینی را به جای گذاشته‌ام من از سوی نیروهای والای روحانی و معنوی احساس تعالی و امنیت کرده و هدایت گشته‌ام، این نیروها مرا احاطه کرده و موجبات آرامشم را فراهم ساخته‌اند.

### تنظیم وقت

برای داشتن یک زندگی خوب، طرح یک نقشه زمانی ضروری می‌نماید. برای زندگی برنامه‌ریزی کنید و براساس برنامه زندگی کنید. روی هر روز حساب کنید، از وقت برای رسیدن به فضل و کمال استفاده کنید. بدین طریق شما وقت را تلف نخواهید کرد و نگران آینده و گذشته هم نخواهید بود در عوض روی هر لحظه از زمان حال حساب خواهید

کرد.

### تصویر ذهنی

یک نمودار دیواری در مقابل شماست که هر ساعت را نشان می‌دهد. در بالای نمودار کاری را که آن روز باید انجام بدهید، مشخص کنید. اکنون شما جای خالی هر ساعت را پر می‌کنید تا نشان دهید در اوقات آن روز چه کاری را انجام خواهید داد. با این روش شما حداکثر استفاده را از وقت خواهید داشت.

### تلقین

من از وقت خود حداکثر استفاده را خواهم کرد. من هر روز و به هر طریق بیشتر و بیشتر فضل و کمال کسب خواهم کرد.

### آرام کردن وزوز گوش

عوامل احساسی و عاطفی اغلب در ایجاد این شرایط دخیل هستند. این حالت را بیماری مینه نیز می‌گویند. حدود پنجاه میلیون آمریکایی از این بیماری رنج می‌برند. گزارش می‌شود که شرایط استرس‌زا علائمی چون زنگ زدن گوش، سوت زدن با صدای وزوز در سر، را تشدید می‌کند.

### تصویر ذهنی

پس از اینکه تمدد اعصاب پیشرفته و استقرار جهت تغییر فکر به انجام رسید. تمدد اعصاب به گونه‌ای متفاوت حاکم می‌گردد طوری که هدف آن گردن، پشت سر و عصب‌های اطراف گوش است. ناحیه مبتلا را تجسم کرده و روی عمل بازدم متمرکز شوید، تجسم کنید که با عمل بازدم هر نفس از طریق ناحیه مبتلا خارج می‌شود. عضلات اطراف فک و سر را ببینید که شل شده و دارند باز می‌شوند.



### تلقین

در این شرایط تلقین باید توسط یک شخص حرفه‌ای القاء گردد. تلقین فراهینوتیکی باید توسط شرکت کننده به طریق زیر دنبال شود:

از او بخواهید نوع صدایی را که می‌شنود تعریف کند. دنبال یک کلمه کلیدی بگردید مثلاً یک سرنج، یک فرد، مکان یا موقعیتی مرتبط با صدای مذکور. این امر به تعیین کلمه اصلاحی در تلقین کمک خواهد کرد. یک نوار کاست جهت حمایت از کار درمانی بسیار خوب است.

### آموزش توالی رفتن به کودکان

حتی کودکان نوپا نیز به تلقین‌های مثبت پاسخ می‌دهند خصوصاً هنگامی که در رختخواب هستند. این زمانی است که آنها میل دارند به خواب واره سطح آلفا - تتای ناشی از خوابیدن عادی بروند.

### تصویر ذهنی

پدر یا مادر کنار تخت فرزندشان نشسته و دست او را در دستش می‌گذارد و تلقین‌ها را بسیار ملایم با عشقی بی‌قید و شرط بیان می‌دارد.

### تلقین

امروز روز خیلی خوبی بود. من واقعاً از بودن با تو لذت می‌برم. تو واقعاً خوبی و فردا حتی بهتر هم خواهی بود. تو هر روز کمی بزرگتر می‌شوی و کارها را درست انجام می‌دهی.

### اختلال و ناهنجاری‌های سفرهای کوتاه

این اختلال رایج‌تر از چیزی است که مردم می‌پندارند. این اختلال می‌تواند به اشکال گوناگونی وجود داشته باشد: تیک‌های مربوط به وسایل نقلیه مانند حرکت‌های

غیرارادی، تیک‌های صورتی، فریادهای غیر قابل کنترل (گاهی اوقات بسیار ناپسند) تیک‌های صوتی هم می‌تواند شامل نعره کشیدن، خرناس و عطسه باشد. این مشکل بیشتر روی پسرها تأثیر می‌گذارد تا دخترها و حدود سن شش سالگی هم شروع می‌شود. ثابت شده که هیپنوتیزم گروهی سودمند است زیرا کودکان سعی می‌کنند در پیشرفت از همدیگر پیشی جویند.

### تصویر ذهنی

این مشکل ساده‌ای نیست که با آموزش خود هیپنوتیزمی حل شود، بلکه یک هیپنوتراپ کارآزموده و متبحر با آموزش‌های روانشناسی مورد نیاز است. تمدد اعصابی پیشرفته و پیایی اولین گامی است که با تصویر ذهنی هدایت یافته باید دنبال شود. تصویر ذهنی باید در شرایط دادن نوعی فکر و خیال به کودک و سپس پر قدرت بیرون دادن آن با تنفس خود کودک صورت پذیرد.

### تلقین

هر روز به هر طریق من قدرت بیشتری روی آنچه که انجام می‌دهم دارم. من می‌توانم تصمیم بگیرم که عادی و طبیعی عمل کنم و احساس شادی داشته باشم.

### هویت کسانی که جنسیت خود را تغییر می‌دهند

هیپنوتیزم ابزار ارزشمندی برای کمک به کسانی است که قصد دارند جنسیت خود را تغییر دهند. هیپنوتیزم برابر با عمل جراحی کارآمد است و مانند افرادی می‌باشد که لباس جنس مخالف می‌پوشند بدون اینکه تغییری در اندام تناسلی آنها صورت پذیرد. با اولین تصور از تغییرات شما می‌تواند چیزی بشوید که می‌خواهید.

### تصویر ذهنی

شما می‌توانید از تکنیک آینه یا فیلم ذهنی استفاده کنید. تغییرات را در نحوه لباس

پوشیدن، راه رفتن، صحبت کردن و حرکت بدن ببینید. خود را در یک گردهمایی اجتماعی تصور کنید که شما را کاملاً به عنوان کسی می‌پذیرند که به طور طبیعی نقش جنسی را که برای خود برگزیده‌اید، ایفا می‌نماید.

### تلقین

من از لحاظ عاطفی، احساسی و جسمانی توانایی تغییر جنسیت خود را دارم بدون این که دچار پشیمانی یا اضطراب شوم.

### قصودر کار

این موضوع بیش از نیمی از جمعیت جوانان را بدون توجه به سوابق نژادی یا قومی در بر می‌گیرد. با مشکوف کردن توانایی‌ها نهفته می‌توان آگاهی و انگیزه را ارتقاء داد. این امر اشتیاق فرد را جهت افزایش یافته‌هایش برمی‌انگیزاند. به چنین شخصی در اجتماعاتی که مردم می‌توانند با همدیگر ارتباط برقرار کرده و دست یاری به هم دهند، بهترین خدمات ارائه می‌شود.

### تصویر ذهنی

خود را در حال انجام کاری ببینید که واقعاً خوب انجام می‌دهید و به آن افتخار می‌کنید. شما را به خاطر تلاش‌هایتان تحسین می‌کنند و برای کار بیشتر تشویق می‌شوید. خود را بر روی صندلی راننده بنشانید و احساسی همچون یک مسافر مصدوم را نداشته باشید، نگذارید دیگران برایتان تعیین تکلیف کنند.

### تلقین

با هر گامی که در مسیر درست بر می‌دارم اعتماد به نفسم بیشتر می‌شود. من عزت نفس را در خود بنا می‌نهم و مورد احترام سایرین هستم.

## احساس همفکری و همدردی

احساس همفکری و همدردی خوب نشانی از نیک‌بختی است. این احساس زمانی بد است که ما تنش‌ها و عدم اعتماد به نفس دیگران را حس کنیم. ارتعاشات مثبت، نتایج مثبت در برخواهند داشت و شیوع پیدا می‌کنند. اینها در کور ذهن شخص دیگری طنین انداز می‌شوند. در بهترین شرایط، نوری از انوار تابناک مغناطیسی کل اطراف شما را در برخواهد گرفت.

## تصویر ذهنی

امواج اقیانوس را در حرکتی مداوم و پیوسته تصور کنید. دریای متلاطم امواج کوچک خود را بر ساحل زده و ظاهر شن‌های ساحل را تغییر می‌دهد. به آهنگ زمان توجه کنید. روزی زاده شده و به ظهر گرائیده و سپس غروب و تاریکی. این چرخه بارها و بارها تکرار می‌شود. نسیم به درون درختان می‌خزد و شاخه‌های درختان را می‌لرزاند، هر شاخه هم برگ‌های خود را می‌جنباند. این کنش و واکنش پیوسته ادامه می‌یابد. بدون اینکه کسی بدان‌ها توجه کند. با این وجود هر نوسانی و هر لرزشی اثر خود را بر جای می‌گذارد.

## تلقین

من با آهنگ طبیعت آرامش خواهم یافت. من آزادانه همچون بیدی مجنون در حرکت می‌کنم و با حوادث به جنب‌وجوش می‌آیم. من انعطاف پذیرم و به آسانی با شرایط سازگار می‌گردم.

## رفتار خشونت آمیز

خشونت، رفتاری اکتسابی است که می‌تواند غیراکتسابی نیز باشد. کودکان با خشم زاده نمی‌شوند، آنها می‌توانند یاد بگیرند که زود عصبانی نشوند. افراد خشمگین دیگران را به خاطر دردهای عاطفی‌شان سرزنش می‌کنند. اما سرزنش دیگران هیچ کمکی به حل مشکل نمی‌کند زیرا با سرزنش کردن دیگران شما قربانی کشمکش‌های درونی خودتان

می‌شوید. ما باید روش دوباره را جایگزین تباهی کنیم و از این طریق است که روح بشری توانمند می‌گردد.

### تصویر ذهنی

شما قبل از اینکه کنترل خود را از دست دهید، علامت ایست را در طرف راست مغز خود خواهید دید که احساس خشم را در شما می‌کاهد. اگر احساس می‌کنید که جوش آورده‌اید یک صدای هشدار دهنده شما را آگاه خواهد کرد. نور قرمز ایست را در ذهن خود ببینید.

### تلقین

ضمیر ناخودآگاه خردمندم به من علامت خواهد داد و من از تصویر ذهنی علامت ایست پیروی خواهم کرد. من به عاقل‌تر شدن و رفتاری برگزیده خواهم اندیشید.

### آموزش صدا

هنرپیشه‌ها، خوانندگان و سیاستمداران اغلب برای پیشبرد کیفیت صدای خود و پیشگیری از رگ به رگ شدن صدایشان از هیپنوتیزم استفاده می‌کنند برخی از مردم دارای مشکلات حاد حنجره هستند و نمی‌توانند واضح صحبت کنند.

### تصویر ذهنی

باتکنیک آینه شروع کنید. خود را طوری تجسم کنید که مطمئن به نظر رسید. به عنوان یکی از حضار باگوش سوم به سخنان خود گوش فرا دهید. شما پرطنین، با وضوح و پر قدرت صحبت می‌کنید.

### تلقین

من همه چیز دارم به تنها چیزی که نیاز دارم پیشرفت در وضع ادای سخن و صدایم

است. من با پیشرفت در راه صدا زندگیم را تغییر خواهم داد. روز به روز صدایم بهتر و بهتر خواهد شد.

### چشم چرانی

چشم چرانی یک میل وسوسه‌انگیز غیر قابل کنترل است. شخص چشم چران و هرزه به طریقی که دیده نشود به دیگران نگاه می‌کند. از آنجا که این فضولی و مداخله در زندگی خصوصی مردم محسوب می‌شود لذا کاری غیر قانونی است. این مشکلی است که غالباً در میان مردان وجود دارد.

### تصویر ذهنی

یک تصور اصلاحی طی مدیتیشن هیپنوتیکی، یک تکنیک بیزار کننده است که نقش‌ها در آن برگردانده می‌شوند. شخص چشم‌چران خود اکنون با هرزگی در معرض دید یک چشم‌چران و هرزه دیگری است. مراجع خود را در یک وضعیت خصوصی مانند رفتن به حمام یا در حال مقاربت می‌بیند. ناگهان با چهره‌ای خشمگین و مضطرب متوجه می‌شود که کسی از پشت شیشه به او نگاه می‌کند.

### تلقین

من به امور شخصی دیگران احترام گذاشته و دیگر هرگز به حریم خصوصی آنها تجاوز نخواهم کرد. اگر وسوسه شدم در عوض چراغ قرمزی را که کلمات ذیل روی آن نوشته شده را دنبال خواهم کرد.

### ایست! فضولی ممنوع!

### زگیل

در بسیاری از موارد زگیل به عنوان یک علامت (علائم روانی) در نواحی که یک شوک روحی وارد گشته ظاهر می‌گردد. این مورد درباره زگیل‌های اندام تناسلی بیشتر صدق

می‌کند. زگیل‌های مقعدی و واژینالی ممکن است ناشی از دخول با فشار و متعاقباً آماس و تحریک بافت تناسلی باشد. یک بخش در روان‌شناسی دربارهٔ این مشکل وجود دارد زیرا این مشکل ممکن است به نمونه‌ای بارز برای یادآوری اهانت به بدن تبدیل گردد.

### تصویر ذهنی

دیدن نواحی مبتلا به طور واضح و عادی تصویری را برای نواحی اصلاحی مغز مهیا می‌سازد که باید آن را دنبال کرد. اندازهٔ محل را کوچک تجسم کنید. فکر کردن به گذشته در مورد ناحیهٔ مذکور قبل از ابتلا کمک شایانی می‌کند (تکنیک بازگشت به گذشته)

### تلقین

با هر نفسی که می‌کشم زگیل‌ها از بین می‌روند. اکنون آنها رفته‌اند و هرگز باز نخواهند گشت. آنها هیچ فایده‌ای ندارد، و من نمی‌خواهمشان.

### کاهش وزن

آیا شما اضافه وزن دارید؟ بیش از هشتاد میلیون آمریکایی دارای اضافه وزن هستند. حتی پنج الی ده پوند اضافه وزن نیز می‌تواند تهدیدی برای عزت نفس و بنیهٔ آدمی باشد. با کشف علل بیست و پنج درصد آمریکایی‌هایی که دچار چاقی هستند این واقعیت آشکار می‌گردد که چاقی اغلب پوششی برای موردی عمیق‌تر است که معمولاً اساس آن یک علت عاطفی است.

### تصویر ذهنی

خود را در مقابل یک آینهٔ تمام قد سه طرفه تصور کنید. خود را از جلو، پشت و طرفین ببینید. تمام تغییراتی را که می‌خواهید در خود ایجاد نمایید، ببینید. اینجا لاغرتر، آنجا متناسب‌تر. به تقویم روی دیوار توجه کنید، تاریخ هدف، برای رسیدن به وزن مطلوب را تغییر و پیشرفت خود را تجسم کنید. حال روی یک ترازو رفته و خود را وزن کنید. توجه

داشته باشید که شما به وزن مورد نظرتان رسیده‌اید. خود را به عنوان کسی که لباسی را تبلیغ می‌کند ببینید، اندازه و مدل لباس باب میل شماست. حضار برای موفقیت شما کف می‌زنند.

### تلقین

با هر نفس معده‌ام پر می‌شود و بدون کالری اضافی احساس رضایت می‌کنم. من از یک برنامه پنج نکته‌ای برای لاغر ماندن برای همیشه پیروی خواهم کرد:

۱. به تعویق انداختن خوردن در بعضی اوقات
۲. انتخاب غذاهای کم کالری
۳. جویدن بسیار آرام کل غذا
۴. کشیدن نفس‌های عمیق برای سوخت و ساز بهتر
۵. انجام تمرینات ورزشی روزانه در هر روز

### محدوده ویل چیر (صندلی چرخدار)

هیپنوتیزم می‌تواند ناتوانان را قادر سازد تا استعدادهای خود را کشف کرده و مهارت‌هایی را بیاموزند که توانمندی‌های درونی آنها را بهینه می‌سازد. در ضمن اگر در روند درمان یا معالجه باشند، هیپنوتیزم می‌تواند پیشرفت آنها را سرعت بخشد.

### تصویر ذهنی

نام خود را روی پرده سینما یا تلویزیون تجسم کنید. شما بازیگر، کارگردان و نویسنده این داستان هستید.

### تلقین

من توانایی‌های خود را به حد کمال خواهم رساند و روز به روز، قویتر و قویتر خواهم شد.



## درمان جراحات

تصویر ذهنی هیپنوتیکی با تلقین‌های متمرکز یافته می‌تواند زمان درمان را تا حد زیادی کوتاه کند. هر چه سطح هیپنوتیزم عمیق‌تر باشد، شما زودتر به نتایج خواهید رسید، از این رو هر بار که وارد خواب واره می‌شوید از تکنیک‌های عمیق‌سازی استفاده کنید مثلاً شمارش معکوس و بالا رفتن از پله.

## تصویر ذهنی

محل جراحی را تصور کنید و پوست و گوشت اطراف زخم را ببینید که ناپدید می‌شوند تا زمانی که فقط خود زخم قابل رؤیت باشد. سپس به گونه‌ای دیگر روی کناره‌های زخم تمرکز کرده و پوستی را که کشیده می‌شود تصور کنید. سپس مشاهده کنید که زخم کاملاً از بین رفته است.

## تلقین

هر بار که وارد مرکز مداوای خود می‌شوم، می‌توانم خود را از هر عیب و نقصی مبری حس کنم. من هر کاری که لازم باشد می‌کنم تا صدمه نبینم. اما اگر چنین شد زیان وارده را به سرعت و سهولت جبران خواهیم کرد.

## موانع نویسندگان

هیپنوتیزم روشی ادراکی از نادیده انگاشتن موانع چسبیده به روان شماست. هیپنوتیزم به شما کمک می‌کند تا لحظه‌ها را دریابید، در حال به سر برید. اهداف روشن هستند و دل‌نگرانی‌ها در حال از بین رفتن‌اند.

## تصویر ذهنی

در یک خواب‌واره سبک تا متوسط خود را پشت کامپیوتر تصور کنید. عنوانی را روی صفحه مونی‌تور خود ببینید. اکنون روی انگشتان خود که در حال تایپ روی کی‌بورد است

تمرکز کنید. کلمات و جملاتی را که به سرعت روی صفحه مونیتر ظاهر می شوند ببینید گویی قدرتی والاتر شما را هدایت می کند.

### تلقین

آن مانع از بین رفته و دیگر هرگز باز نخواهد گشت. افکار خلاق آزادانه دنبال می شوند. مشکلات در آینده پیش نخواهند آمد.

### بیگانه هراسی

ترس از غریبه ها و خارجیان می تواند یک وسواس اجبارگونه را تشدید کند. این امر شخص مبتلا به این اختلال را در محل کار و روابط اجتماعی محدود می نماید. چنین شخصی دیگران را نیز تحت فشار قرار می دهد تا خود را در محدودیت نهد...

### تصویر ذهنی

خود را در یک مراسم شاد تصور کنید. مردم با هم گرم و دوستانه برخورد می کنند. آنها از هر رنگ و نژادی هستند. آنها دور شما جمع شده تا شما را تحسین کنند. و شما را با موفقیت های شخصی تان هم آوا نمایند.

### تلقین

هر بار که فرد جدیدی را ملاقات می کنم خیلی راحت هستم. من لبخند زده و خوب رفتار می کنم آنها نیز متقابلاً پاسخ رفتار خوب مرا خواهند داد. من از آموختن چیزهای جدید از کسانی که ظاهراً با من متفاوت هستند لذت می برم.

### جوانی

غفلت از سلامتی نه تنها به استقبال پیری می رود بلکه منجر به مرگ نیز خواهد شد. خوشبختانه این غفلت هرگز آنقدر دیر نشده که نتوان کاری کرد. از آنجا که رفتار بر نوع فعالیت و فکر جوان اثر می گذارد، پیری را نیز به تعویق می اندازد. هیپنوتیزم تا حدی

انرژی را افزایش می‌دهد که شما تصمیم می‌گیرید یا در دو ماراتون شرکت کنید یا اینکه در بستر بمانید.

### تصویر ذهنی

این امر نیازمند تکنیک بازگشت سنی با استفاده از جادوی آینه است. وقتی که شما خود را با احساس انرژی جوانی ببینید، به فکر تان حقه می‌زنید که باور کند شما قادر به انجام کارهایی هستید که سال‌ها پیش در جوانی انجام می‌دادید.

### تلقین

من جوان می‌اندیشم، جوان صحبت می‌کنم، جوان به نظر می‌رسم و جوان رفتار می‌کنم. زمان تنها می‌تواند کیفیت مرا ارتقاء بخشد. من به پیری روی نمی‌نهم بلکه به بهتر بودن رو می‌نهم.

### اشتیاق

اشتیاق حسی است که در حرکت تعبیر می‌گردد. حسی که با عمل ترکیب شود نتیجه بخش است. سقراط می‌گوید: گذشت عمر و سال بر پوست چین می‌اندازد اما فقدان شور و شوق چین و چروک را بر روحمان می‌افکند. اشتیاق موجب بروز بهترین احساس‌ها می‌گردد.

### تصویر ذهنی

تصور کنید که رهبری یک گروه راهپیمایی را بر عهده دارید. شما قصد دارید که جهان را از تمام مشکلات برهانید. این حرکت شما را کاملاً شادمان خواهد ساخت و از کلیه محدودیت‌های پیشین خواهد رهانید.

## تلقین

خود را در حال فریاد زدن تصور کنید. بله، من می‌توانم! من می‌توانم! و به جایی خواهیم رفت که باید. من سرشار از انرژی و احساسم و دیگران از من پیروی خواهند کرد.

## ترس از حیوانات

وحشت و ترس غیرعادی از حیوانات حتی حیوانات رام و اهلی در وجود بعضی‌ها به چشم می‌خورد. وحشت از حیوانات معمولاً ریشه در اوان کودکی دارد. ترس از حیوانات تجربه‌ای از زمان کودکی است و فرد نمی‌تواند آن را کنترل کند.

## تصویر ذهنی

خود را به عنوان یک معلم دهنده حیوان ببینید که در سیرک با شیرها و ببرهای دست آموزکار می‌کند. آنها دقیقاً کاری را که شما می‌گویید، انجام می‌دهند. سپس حیوانی را که در کودکی از آن می‌ترسیدید تجسم کنید، خودتان را هم در دوران کودکی‌تان ببینید، سپس برگردان و تغییر احساسات را مشاهده کنید. حیوان از شما می‌ترسد. بعد انسان و حیوان را طوری تصور کنید که به هم اعتماد کرده و با هم دوست می‌شوند.

## تلقین

من از هیچ حیوانی نمی‌ترسم زیرا من دارای هوش بیشتری هستم. مغز فکور من مرا راهنمایی خواهد کرد تا شکست‌ناپذیر شوم. من به خاطر داشتن این نیروی طبیعی با اطمینان عمل خواهم کرد.